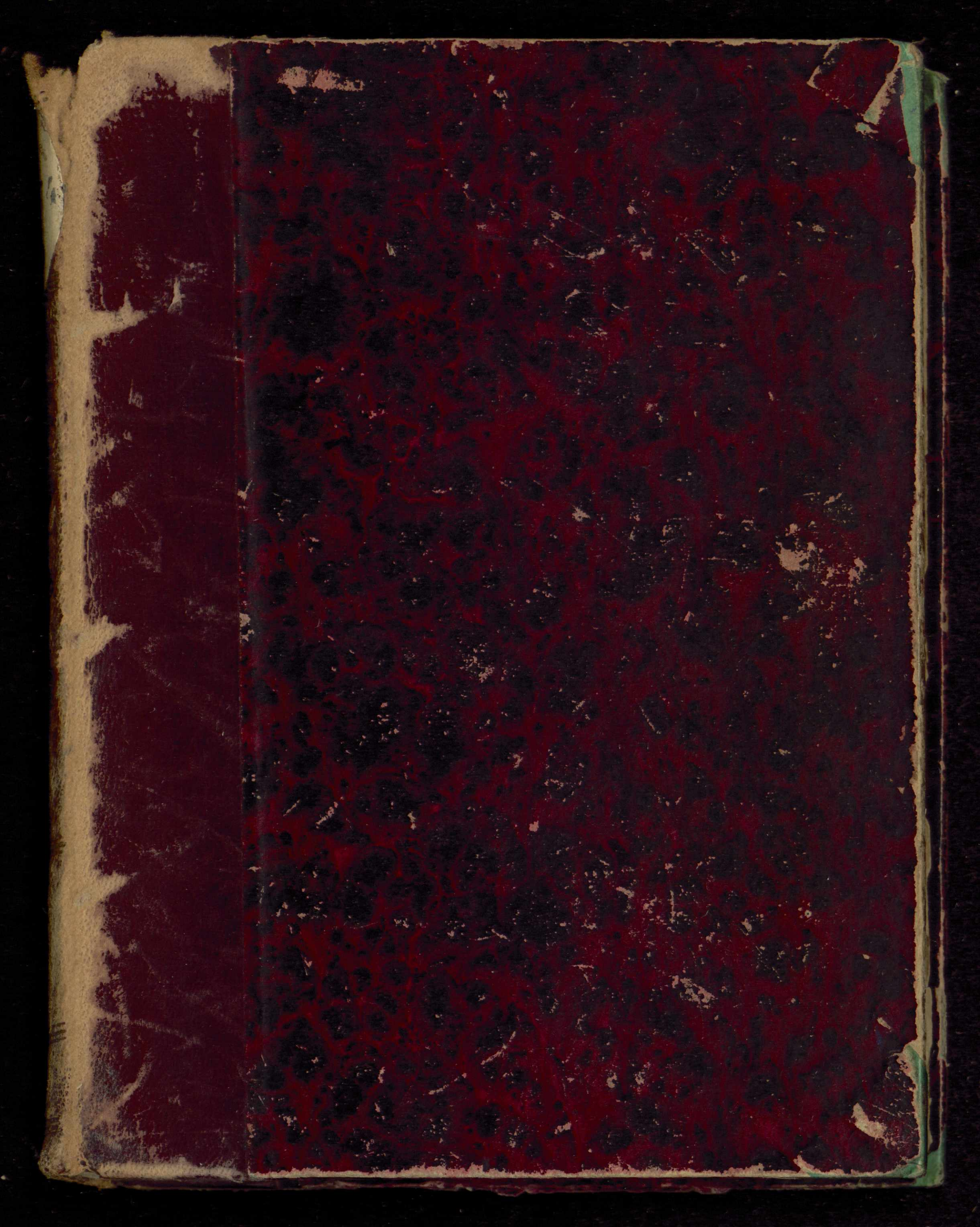
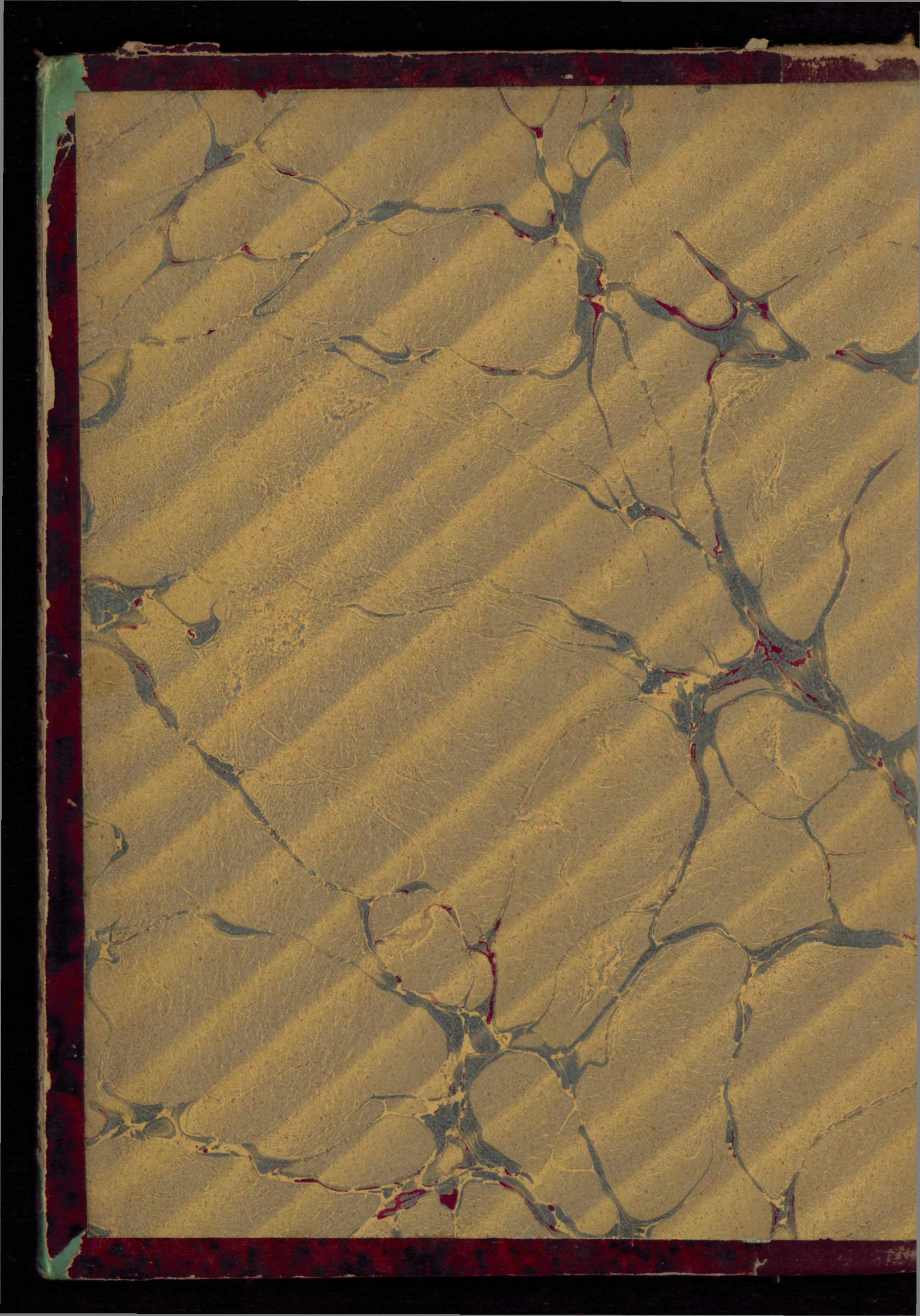
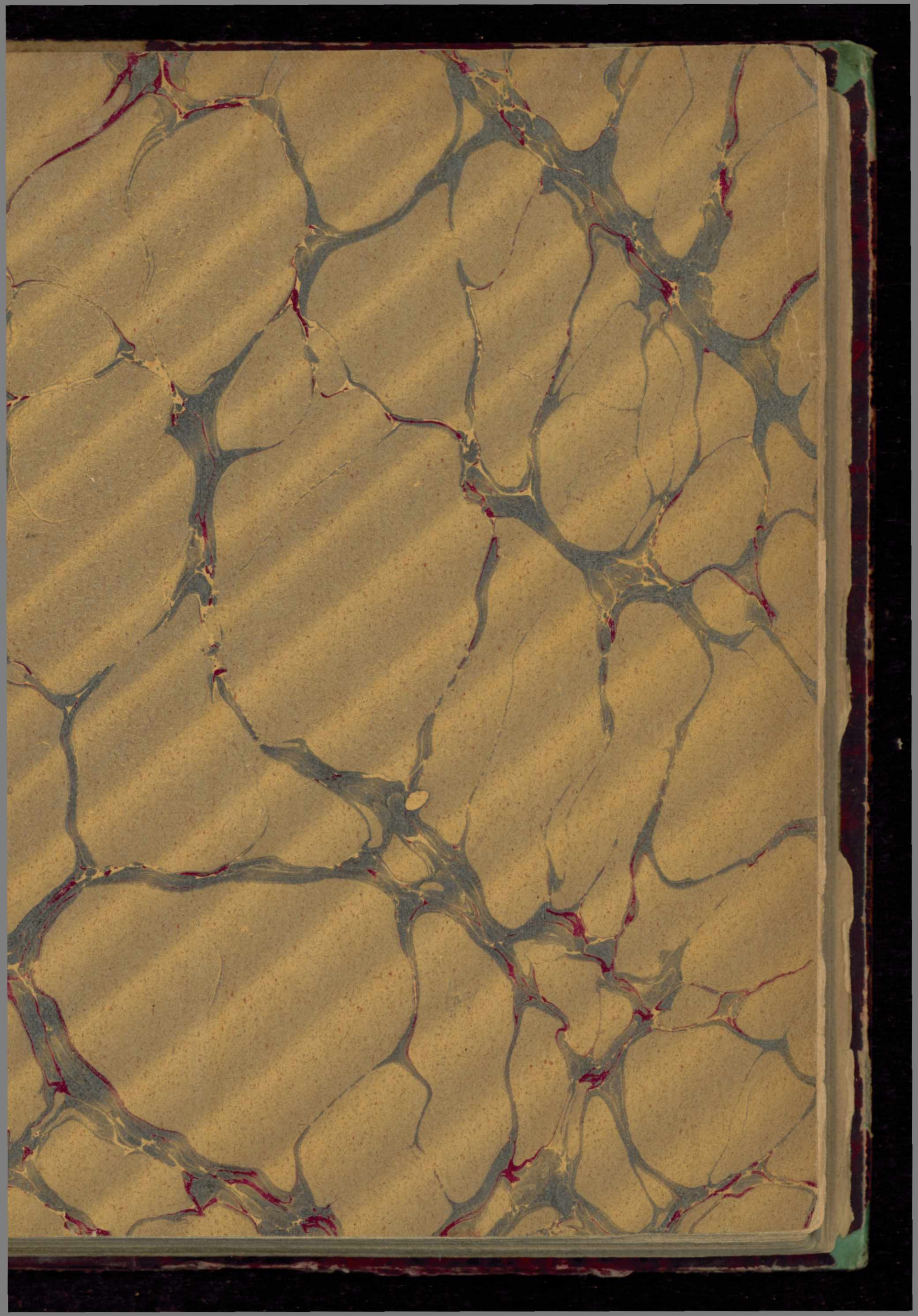

T
5.374
Sup
BOYER-REBIAB
LA VOLONTÉ
MAGNÉTIQUE
DOMINATRICE
SG









LA

# VOLONTÉ MAGNÉTIQUE DOMINATRICE

*GUIDE SECRET DU SUCCÈS*





Offert par

Louis BOYER-REBIAB.

BR

# LA VOLONTÉ MAGNÉTIQUE DOMINATRICE

## GUIDE SECRET DU SUCCÈS

Je voudrais prêcher, non la doctrine de l'ignoble aise, mais la doctrine de la vie intense, de la vie de peine et d'effort, de labeur et de lutte; prêcher la plus haute forme de succès qui vient, non à l'homme qui désire seulement la paix aisée, mais à l'homme qui ne se dérobe pas au danger, aux difficultés, à la peine amère, et qui en tire le splendide et ultime triomphe.

(ROOSEVELT : *Vie intense.*)



PARIS (Ve)

LIBRAIRIE P. LEYMARIE | BIBLIOTHÈQUE DES ARTS MODERNES
42, rue Saint-Jacques. | rue de Poliveau, 46

LA

# VOLONTÉ MAGNÉTIQUE DOMINATRICE

## PREMIÈRE PARTIE

## LE MAGNÉTISME

### CHAPITRE PREMIER

### Magnétisme comparé (1).

#### I. — Magnétisme classique.

1. **Électricité explicative.** — Et d'abord, qu'est-ce, au juste, que l'électricité? — C'est une sorte... c'est comme une espèce de fluide... ou, plus franchement, *on ne sait pas ce que c'est.* Que l'on constate ses effets de plus en plus

(1) Contrairement à l'habitude des livres du genre, nous avons cru devoir n'aborder le Magnétisme personnel, qu'après avoir donné quelques notions générales — par esprit de comparaison documentaire — sur les autres formes du Magnétisme. (L. B.-R.)

merveilleux et pratiques, nul n'oserait aujourd'hui le nier ; mais de là à préciser la nature intime, véritablement secrète de cet extraordinaire agent, c'est une chose trop, beaucoup trop difficile pour les bégayeurs scientifiques que sont nos techniciens actuels, sans excepter de cette admirable élite nos savants les plus réputés.

Bornons-nous donc à des comparaisons de circonstance, et commençons par rappeler que ce mot universel d'électricité vient du grec *électron,* qui signifie *ambre.* Quel rapport? dira-t-on. — Effectivement, c'est dans l'ambre que l'on constata les premières manifestations de la fée mystérieuse (600 ans av. J.-C.).

Dans le domaine des comparaisons accessibles à tous les lecteurs munis ou non du certificat primaire, nous pouvons ajouter que l'électricité est une des formes sous lesquelles se manifeste la chaleur, et sa force souple est comparable à la puissance hydraulique.

C'est ainsi que l'eau de la source S (fig. 1, page 313), s'écoulera vers le réservoir R avec d'autant plus de force, de rapidité, que la conduite intermédiaire C sera plus étroite et les deux niveaux en S et R plus sensiblement différents en hauteur au début de la mise en communication. Tout semblablement, si une boîte électrique E (fig. 2) est convenablement disposée avec pôle positif P, pôle négatif N, et circuit filiforme C allant d'un pôle à l'autre, les choses se passeront exactement de la même manière, le fluide électrique ayant remplacé le fluide hydraulique; mais, alors, ce n'est plus la *différence des niveaux* qui réglera l'écoule-

ment, mais bien la similaire *force électromotrice,* et cette dernière devra surmonter d'autres obstacles qui ne seront plus les rugosités des conduites d'eau, leurs coudes, etc., mais bien, dans le deuxième cas, la résistance intérieure de la machine électrique et aussi la résistance extérieure du circuit.

Ces quelques lignes suffiront bien, sans doute, à faire comprendre aux profanes le *comment,* sinon le *pourquoi* de la merveilleuse et splendide puissance électrique. Et cette courte explication préliminaire était nécessaire avant d'aborder le magnétisme physique, antichambre lui-même des autres variétés magnétiques dont nous parlerons successivement.

2. **Aimants divers.** — On distingue deux grandes catégories d'aimants : l'*aimant naturel,* très répandu dans les terrains scandinaves, et l'*aimant artificiel* obtenu par le frottement de la précédente pierre sur des corps appropriés, comme l'acier par exemple.

On appelle *pôles d'un aimant* (fig. 3) les extrémités N (Nord) et S (Sud) qui sont de véritables centres d'attraction pour certains corpuscules, tels que la limaille de fer et autres poudres analogues. La ligne droite fictive A M qui passe par la médiane de ces régions attractives s'appelle l'*axe magnétique* de l'aimant.

Une variété gigantesque que nous n'aurons garde d'oublier, c'est l'*aimant directeur* qu'est la Terre. Et la meilleure démonstration qu'on puisse donner de cette formi-

dable puissance latente, consiste dans l'observation d'une aiguille dite aimantée : immanquablement, elle prendra toujours la même direction en un même lieu, qui est voisine du méridien géographique de ce lieu ; c'est pourquoi on a l'habitude, surtout en France, de peindre en bleu le pôle nord de cette aiguille précieuse.

3. **Champ magnétique.** — Les actions ambiantes d'un corps magnétique constituent son *champ magnétique,* et celui-ci est d'autant plus étendu que ces actions sont plus énergiques. (Nous verrons par la suite qu'il en est de même du magnétisme humain.)

Dans la pratique électrique, on cherche bien moins à étendre le champ qu'à augmenter son intensité sur un ou plusieurs points particuliers. Et l'on procède pareillement dans la domination volique, bien qu'il soit parfois utile de lancer au loin la pensée magnétique pour préparer le succès d'une affaire spéciale, ainsi que nous l'expliquerons plus loin.

Pour en revenir au champ magnétique de notre aimant (fig. 4), on peut le contrôler, le tâter pour ainsi dire, au moyen d'une aiguille aimantée convenablement suspendue qu'on promène tout autour de cet aimant. L'aiguille prendra successivement les positions qui lui seront imprimées par la force émanée de l'aimant ; et chaque direction particulière ainsi imposée est la direction de la *ligne de force* au point considéré. On conçoit que plus le champ magnétique est intense, et plus rapidement énergiques

s'affirment les déviations de l'aiguille aimantée : ainsi l'homme puissamment magnétique subjugue intensément et très vite les êtres plus ou moins dépourvus de cette force secrète qu'il leur soutire en quelque sorte à volonté, — tel un fort aimant dont le champ serait parsemé de limaille volante.

4. **Procédés d'aimantation.** — On en distingue classiquement trois, en opérant par influence, par simple touche, par double touche.

Aimantation par influence. — Comme application directe de ce qui précède, on peut aimanter une substance magnétique *sn* (fig. 5) en l'introduisant dans le champ d'un aimant NS dont les lignes de force s'irradient avec plus ou moins d'intensité, et agissent avec une influence effective. A remarquer que le magnétisme du fer doux est assez faible, temporaire, tandis que celui de l'acier est plus fort, durable, ce qui permet de dire que ce dernier métal possède un *magnétisme rémanent :* tel l'homme physiologiquement inférieur, comparé à l'homme possédant la puissance magnétique à l'état latent.

Aimantation par simple touche. — Pour opérer par simple touche, on se sert d'un aimant *sn* (fig. 6) qu'on promène sur le barreau à aimanter NS, en procédant toujours dans le même sens, par exemple de gauche à droite, et en soulevant l'objet mobile, pour repartir du même point. Dans le cas supposé, après un certain nombre

de frictions, la région de droite étant la dernière et définitivement abandonnée, c'est là que résidera le pôle sud. Ainsi peuvent s'effectuer les passes magnétiques sur un sujet disposé à cet exercice intéressant.

Aimantation par double touche séparée. — L'opération est semblable, mais doublée cette fois. On dispose (fig. 7) sur le barreau à aimanter NS et dans son milieu, deux autres barreaux *sn*, *ns*, aimantés (ou aimanteurs) inclinés à 30 ou 35°, et on les frotte en les écartant dans le sens des deux flèches, puis en les soulevant à chaque extrémité pour les ramener vivement au commun point de départ; et ainsi de suite le plus longtemps possible. L'effet sera encore augmenté si l'on isole le barreau sur deux autres aimants S et N. Enfin, on peut noter que, dans cette opération comme dans toutes les similaires, les pôles en regard sont toujours de noms contraires, S en face *n*, et N en face *s;* car, ici, les pôles de même nom se repoussent, tandis qu'en magnétisme humain les pensées de même ordre s'attirent. Nous aurons l'occasion de mieux préciser au fur et à mesure de l'exposé des faits scientifiquement admis, en psychologie comme en électricité.

5. **Lois fondamentales.** — Parmi les nombreuses lois électriques, nous pourrions citer celles d'Ampère, de Ohm, de Faraday, de Joule, de Lenz et d'autres encore; mais nous ne mentionnerons ici que les premières, auxquelles nous assimilerons par la suite les lois semblables de l'attraction psychique.

Lois d'Ampère. — Elles sont au nombre de six :

1° *Deux courants parallèles et de même sens s'attirent;*

2° *Deux courants parallèles et de sens contraires se repoussent;*

3° *Deux courants angulaires s'attirent, s'ils s'approchent ou s'éloignent tous deux à la fois de leur zone de croisement; ils se repoussent si l'un se rapproche de cette zone, tandis que l'autre s'en éloigne;*

4° *La force qui agit entre deux courants est toujours proportionnelle au produit des intensités de ces courants par leurs longueurs, et elle est inversement porportionnelle aux carrés de leurs distances;*

5° *Deux éléments consécutifs d'un même courant se repoussent;*

6° *Un courant sinueux produit la même action qu'un courant rectiligne qui s'en approcherait en tangence et qui aurait les mêmes extrémités.*

Comme on pourra le constater avec un peu d'attention, même à la seule inspection de notre cliché (fig. 8), ces célèbres trouvailles de notre grand physicien français n'ont rien d'obscur dans leur énoncé. Nous reconnaîtrons ensuite que les lois de l'attraction et de la répulsion psychologiques leur sont identiques.

6. **Effets courants.** — Chaque fois qu'un fil fait dévier une aiguille aimantée, ce fil conducteur est susceptible de produire les divers effets suivants : calorifiques, lumineux, chimiques, mécaniques, magnétiques, physiologiques.

Effets calorifiques. — Tout courant électrique, continu ou alternatif, échauffe les conducteurs dans lesquels il passe. Cet échauffement n'est pas toujours sensible, mais, dans certains cas, les conducteurs peuvent être portés au rouge et même être fondus.

Au moyen d'une source électrique et d'un circuit dans lequel on peut faire varier l'intensité du courant avec une caisse de résistance (circuit formé pour le reste par les conducteurs sur lesquels on veut montrer les effets calorifiques), on peut faire des expériences qui conduisent aux résultats suivants :

1° L'échauffement d'un conducteur est d'autant plus grand que l'intensité du courant est plus grande;

2° Les différentes parties d'un conducteur cylindrique homogène traversées par le même courant sont à une même température;

3° De deux conducteurs de même nature et de diamètres différents traversés par le même courant, c'est le conducteur au plus petit diamètre qui est le plus échauffé;

4° De deux conducteurs de même diamètre, mais de natures différentes, parcourus par le même courant, c'est celui dont la résistance spécifique est la plus grande qui est le plus échauffé (il en résulte que, dans un circuit, des contacts imparfaits peuvent amener en ces points un échauffement plus grand, soit que la section du passage offert au courant devienne très réduite, soit que ce passage s'opère au travers de corps moins conductibles, tels que les oxydes, par exemple);

5° Lorsqu'un fil assez long et un fil plus court de même nature et de même diamètre sont parcourus par un même courant, leur température est la même; mais si ces fils se remplacent dans un même circuit ou sont mis en même temps en dérivation entre les mêmes points d'un circuit, c'est le fil le plus court qui s'échauffe le plus; car il est compréhensible que, dans les deux cas, l'intensité du courant circulant dans le fil court est plus grande que celle circulant dans le fil long.

Effets lumineux. — En dehors des très connus effets d'éclairage, si on coupe un fil parcouru par un courant, il jaillira une étincelle au point de sectionnement.

Effets chimiques. — Une expérience classique consiste à décomposer l'eau par électrolyse, au moyen du *voltamètre*. Les *électrodes* (lames ou tiges de l'appareil) plongent dans le liquide acidulé sous deux éprouvettes, la positive étant l'*anode* et la négative la *cathode*. Enfin, les *ions* sont le produit de cette décomposition (oxygène et hydrogène, pour l'eau ordinaire).

Effets mécaniques. — Les applications de l'énergie électrique par le transport et la transformation mécaniques se rencontrent aujourd'hui partout, même sur et sous les rues les plus courues.

Effets magnétiques. — Si on enroule en hélice, autour d'un barreau d'acier, un fil parcouru par un courant, ce barreau s'aimante (et devient un aimant artificiel). En

d'autres termes, ce courant crée un champ magnétique dont les propriétés sont les mêmes que le champ magnétique des aimants.

Effets physiologiques. — On ressent une commotion plus ou moins forte, quand on prend dans chaque main un bout de fil parcouru par un courant, surtout si on se mouille le doigt avec de la salive.

Nous constaterons qu'il en est de même, quant aux sensations plus ou moins conscientes, avec les courants psychologiques dont cet essai va être comme sillonné.

## II. — Magnétisme naturel.

1. **Force minérale.** — En dehors du fameux et déconcertant Radium, on sait que tout corps naturel est capable de radier plus ou moins. En particulier, les métaux émettent des effluves qui ont la propriété tantôt de se condenser et tantôt de se diffuser. C'est ainsi que les atomes métalliques s'attirent pour s'agglomérer au sein de la terre, pour constituer les molécules qui formeront ensuite des minéraux. Ces molécules sont, d'autre part, douées de mouvements vibratoires très rapides, provoqués par leur continuel état de désagrégation; et l'on peut, sous ce rapport, comparer tous les minéraux au Radium.

« Des expériences nombreuses auxquelles je me suis livré, dit M. d'Aryanis dans son traité de la *Force puissante,* concernent l'influence des métaux ou leurs émana-

tions sur le corps d'un sujet à l'état d'hypnose; expériences établies sous un rigoureux contrôle, où toute idée de suggestion était impitoyablement écartée. Il semble résulter que si les métaux produisent toujours une action sur les sujets sensibles en état de sommeil provoqué, cette action est variable avec les individualités. Tel métal qui produira telle influence sur une partie du corps d'un sensitif produira un effet diamétralement opposé placé au même endroit sur un autre sensitif. — L'expérimentation ne souffre aucune difficulté; il faut seulement posséder un bon sujet sensitif. Ce dernier trouvé, l'endormir profondément à l'aide de la bague « Toute-Puissante » ou par tout autre procédé efficace. L'hypnose produite, prendre un métal quelconque et le poser sur l'épiderme du sujet, derrière la nuque, ou sur une tempe, etc. Si le sujet est sensitif, on constatera immédiatement l'effet produit : sinon, il faudra l'entraîner graduellement. Il ne tardera pas à ressentir l'effet des métaux et il n'y aura plus qu'à noter les impressions produites.

Pour trouver des métaux dans la terre, il faudrait que le sujet fût spécialement entraîné pour un seul métal, pour que différentes émanations ne puissent le dérouter. Admettons, par exemple, que vous veuilliez trouver de l'or. Il faudrait d'abord juger l'effet produit par l'or sur les différentes parties du corps du sujet endormi, puis constater l'action de ce métal sur la plante des pieds nus; noter l'impression et recommencer ensuite souvent au même endroit, puis essayer sans contact. L'entraînement terminé, le jour

de l'expérience conduire le sujet endormi et pieds nus, en le soutenant sous les bras, sur un terrain que vous soupçonnez recéler de ce métal. A l'endroit précis, la terre étant excellente conductrice, le sujet aura la sensation de la présence de l'or que l'on trouvera à l'endroit désigné. »

C'est-à-dire que, d'après M. d'Aryanis, il n'y aurait pas double vue ici, mais action surtout mécanique, relation d'affinité entre un corps humain dans un état particulier, concentré de nervosité, et l'émanation métalloïde, si subtile cette dernière, qu'elle passe tout à fait inaperçue aux profanes amagnétiques.

2. **Force végétale.** — La subtile fluidité qui émane des minéraux se trouve semblablement concentrée dans les végétaux, et notre règne animal complète harmonieusement la trilogie de la vitalité cosmique.

Donc, après que les végétaux ont soutiré des minéraux leurs principes vitalisateurs, ils nous servent d'intermédiaires et nous communiquent à leur tour cette puissance indispensable à notre vie, cette atmosphère plus ou moins purifiée qui fait que les arbres nous sont d'un si grand secours, utilisés rationnellement. Au reste, l'exemple des maladies de poitrine, si critiques aux débuts du printemps et de l'automne, c'est-à-dire quand la sève monte et quand la feuille tombe, n'est-il pas fréquemment typique.

Cette méthode de transfert est d'ailleurs de plus en plus appliquée dans les hôpitaux, où l'on a pu constater des résultats surprenants. Ne serait-ce que pour ces vérités

palpables, la vie des végétaux en général et des arbres en particulier devrait nous être sacrée, et tous les humains conscients applaudiront de plus en plus aux campagnes désintéressées entreprises dans ce but de capitale conservation.

3. **Force vitale.** — Nous verrons bientôt que les lois psychiques sont identiques aux précédentes lois électriques. Pour le moment, contentons-nous de constater que nos pensées nous enveloppent comme d'une atmosphère très subtile, l'*aura* (mot latin qui signifie *vapeur subtile, souffle*), qui constitue notre champ psychique ambiant, comparable au champ magnétique de l'aimant minéral, indépendamment de la faculté du rayonnement lointain.

C'est, dans un autre sens, cette enveloppe impalpable que les occultistes et les théosophes désignent sous le nom de *coque*, pour mieux faire saisir la position de l'incarcéré qui se trouve alors comme retranché du monde psychique, vivant, à qui tout semble étranger en dehors de son idée fixe, de sa monomanie. — « La coque est formée par la grande masse de pensées centrées en soi, dans lesquelles l'homme ordinaire est si malheureusement embourbé (explique Leadbeater dans son *Homme visible et invisible*). Pendant son sommeil, cet homme suit généralement le même genre de pensées qui l'intéresse durant le jour, et il s'environne alors d'un mur si épais, de sa propre fabrication, qu'il ne peut pratiquement rien apprendre de ce qui se passe en dehors de lui. Parfois, mais très rarement,

quelque violente impulsion du dehors, ou quelque fort désir formulé en dedans, peut entr'ouvrir, pour un moment, ce rideau de ténèbres et lui permettre de recevoir quelque impression bien définie; mais le brouillard se reforme autour de lui et il se reprend à rêver d'une manière incohérente. Il est évident, néanmoins, que cette coque peut être brisée suivant différentes méthodes. »

Tel est précisément un des buts de notre modeste essai.

## III. — Magnétisme physiologique.

1. **Force minérale.** — Nous nous contenterons de rappeler ici que la *force physique des aimants* s'exerce au travers des corps placés dans le champ magnétique. Mais cette propriété n'est pas exclusive aux aimants, et l'on peut ajouter que tous les corps (minéraux, végétaux, animaux) émettent avec plus ou moins d'intensité des radiations ou effluves.

On est même parvenu, de nos jours, à préciser la force et la forme de ce rayonnement physique. C'est ainsi que le cuivre (corps positif) rayonne en forme de quadrilatère et en proportion de sa masse; un autre métal, le fer (corps négatif), ne rayonne qu'en croix. Dans la recherche des trésors, mines, sources, etc., on a constaté que « le point de répulsion se trouve à une distance du radiomètre égale à la distance entre le radiomètre et le corps cherché ».

De leur côté, les vraies sources émettent des radiations, à la différence des simples nappes d'infiltration qui en

sont incapables; et c'est ainsi que l'on a découvert de nouvelles sources radiométrées avec toute la précision scientifique voulue, au Bois de Boulogne, au pied du Sacré-Cœur, près de la Tour Eiffel, et dans d'autres rues de Paris. Ces modernes opérations topographiques sont, en somme, la suite de celles entreprises voici une vingtaine de siècles sous le règne d'Auguste, et plus récemment au cours de ces dernières centaines d'années, avec la baguette spéciale (en bois de coudrier, en fer, etc.), comme nous l'apprend M. Mager dans son ouvrage sur la *Radiation des corps minéraux* où nous relevons, à titre documentaire, les en-têtes chronologiques suivants :

*La recherche des mines par la baguette commence au XV^e^ siècle. — Martine de Berteau et son mari, Jean du Chastelet, baron de Beausoleil, découvrent avec leurs baguettes plus de cent cinquante mines* (1636-1642). — *Le comte de Tristan estime que la cause du mouvement de la baguette émane des effluves du sol, qui sont transmis à la baguette par le corps humain* (1826). — *Le baron de Morogues* (*neveu et élève du précédent*) *pense que les corps organiques et inorganiques sont pour la plupart enveloppés de sphères électriques susceptibles d'exercer sans cesse une action les unes sur les autres; si le corps humain jouit d'une force suffisante pour rompre l'équilibre électrique dans une sphère voisine, l'homme et la baguette constituent un ensemble organo-électrique, qui s'empare de celui des deux fluides de la sphère voisine, positif ou négatif, pour lequel il a le plus d'affinité* (1854). — *L'abbé Carrié constate que certaines*

*tiges métalliques sont influencées de la même manière par les eaux souterraines et par les aimants* (1863).

Et le même auteur donne ainsi son opinion motivée sur la baguette et sur l'emploi qu'on en fait : « A la différence de la tige métallique, la baguette de bois vert n'est influencée que par le rayonnement perpendiculaire et ne peut saisir les champs de rayonnement latéraux. — Autant j'affirme ma confiance dans la baguette, autant je déclare que la défiance est de commande envers les sourciers ignorants. La baguette ne pourrait être que décevante entre les mains d'hommes inexpérimentés, ne sachant distinguer l'appel d'une ligne tellurique de l'appel d'un courant souterrain, la répulsion d'un griffon de la répulsion d'une source-mère, ne connaissant pas les multiples aspects de la géométrie tellurique, incapables de coordonner les appels des différents étages géologiques pour en déduire la profondeur cherchée, ne sachant reconnaître si l'attraction ressentie est due à l'action des eaux ou à l'action d'un métal et quel métal... »

De nos jours, le record de ces nouvelles petites merveilles doit être attribué à M. Jansé, grâce à ses expériences pratiques et combien concluantes sur la force attractive de ce magnétisme spécial.

2. **Force physiologique.** — Tandis que la précédente force physique ne se transmet qu'entre objets plus ou moins magnétiques, la force physiologique vitalisée, au contraire, va influencer tous les corps de la nature ; et

l'aimant, à proprement parler, ne devient plus que le véhicule de cet agent subtil, de cet autre mode vibratoire de l'éther qui peut alors s'identifier au magnétisme humain.

D'après M. Durville, la force physiologique serait subordonnée à la force physique, car elle est généralement proportionnelle au degré d'aimantation des pièces; mais cette force impalpable n'est guère plus assimilable que sa mère l'électricité. — « Par une opération qui consiste à transformer cette force comme l'électricité est transformée en chaleur, en lumière, en mouvement, j'obtiens une nouvelle force plus puissante, plus en harmonie avec la *force vitale* qui est en nous, et son assimilation se fait plus facilement. Elle devient plus vivifiante et sa valeur curative est considérablement augmentée. C'est à cette transformation que je donne le nom de *vitalisation* », ajoute l'excellent auteur que nous nous permettrons de citer d'autres fois encore.

3. **Polarité corporelle.** — Le magnétisme humain, en vertu duquel les individus peuvent agir plus ou moins les uns sur les autres, est une force comparable à la précédente force physiologique de l'aimant; et ces deux puissances sont régies par les mêmes lois.

La polarité du corps humain peut s'assimiler à celle d'un aimant en fer à cheval, en la divisant en deux ordres : polarité d'ensemble et polarité secondaire (suivant M. Durville dont nous nous inspirons ici, d'après sa brochure :

*Pour combattre les maladies par l'application de l'aimant*).

La polarité d'ensemble est représentée par deux aimants inversement disposés : un aimant latéral et un aimant antéro-postérieur. Les branches du premier sont imitées par les côtés latéraux du corps humain (tête, tronc, bras, jambes), avec pôles aux bouts des mains et des pieds, et zone neutre au sommet du crâne. Les branches du second (beaucoup moins longues et moins larges) correspondent au milieu du visage, à la pointe du menton, au nombril, sur la colonne vertébrale et l'occiput, avez zone neutre au périnée.

Quant à la polarité secondaire, elle se rapporte surtout aux bras et aux jambes. Les membres de droite sont positifs du côté de l'auriculaire et négatifs du côté du pouce; ceux de gauche sont semblablement négatifs du côté du pouce et positifs du côté de l'annulaire. (Les parties positives étant toujours désignées par le signe + et les parties négatives par le signe —. (Voir la fig. 12, relative au Rayonnement comparé.)

Il suit de ces constatations que le corps humain est assimilable à un aimant complet, et ses propriétés sont analogues. C'est ainsi que, semblablement au pôle positif de l'aimant minéral, la main droite acidule, tandis que la main gauche (pôle négatif) alcalise les substances soumises à leur action. Et c'est pour ces mêmes raisons que les pôles d'un aimant présentés aux pôles de même nom du corps humain (expérience isonome) excitent les fonctions en augmentant l'activité organique, alors que les

mêmes pôles intervertis (expérience hétéronome) ralentissent l'activité fonctionnelle, atténuent la douleur et ramènent le bien-être chez les souffrants.

A noter encore que, chez les gauchers, la polarité est inverse.

## IV. — Magnétisme thérapeutique.

1. **Aimants ventilisateurs.** — Même lorsque l'aimant est à l'état ordinaire, les magnétiseurs lui attribuent une action salutaire sur l'organisme humain. Convenablement vitalisé, il devient à son tour un puissant agent vitalisateur, un excellent élément curatif, surtout quand la maladie n'est pas trop grave ni trop ancienne, et quand le patient est favorisé d'un tempérament idoine.

Au reste, dès l'avant-dernier siècle, les Drs Andry et Thouret se préoccupaient de ce genre de propriétés magnétiques, s'il faut en croire le rapport qu'ils présentèrent (1er avril 1783) à la Société royale de médecine sur les « diamants artificiels de M. Le Noble », et où nous exhumons les questions suivantes :

« Ne peut-on pas, en employant soit la pierre d'aimant, soit la limaille d'acier aimanté pulvérisé, le donner à l'intérieur?

« Ne peut-on pas, en la laissant infuser, aimanter l'eau comme on parvient à préparer par un moyen semblable ce qu'on appelle de l'eau ferrée?

« Ne pourrait-on pas, avec plus de succès encore, em-

ployer la limaille aimantée ou la poudre de pierre d'aimant, en l'incorporant dans des emplâtres, et se procurer ainsi l'avantage de faire des applications magnétiques d'une action plus douce et plus légère en même temps, et sur des surfaces plus étendues? »

L'idée a été reprise ces dernières années par M. Durville, qui met à la disposition de ses malades des barreaux magnétiques vitalisateurs, leur permettant de magnétiser chaque jour les substances dont ils ont besoin.

2. **Substances vitalisées.** — Il y a quelques années (apprenons-nous par sa *Physique magnétique*), ce praticien proposait à sa trentaine d'élèves, réunis dans sa clinique de l'École pratique de Magnétisme, de leur donner de l'eau magnétisée sous l'action d'un aimant, dans le but de hâter réellement leur guérison. Et, contre la promesse de lui rendre compte des effets obtenus, chaque patient reçut une bouteille de ladite eau scientifiquement miraculeuse.

Placée dans une grande bassine enfermée dans le cabinet de travail du physicien, l'eau était soumise pendant une nuit entière à l'action d'un aimant en fer à cheval portant une charge de 100 à 110 kilogrammes. Pendant les séances, il faisait remplir toutes les bouteilles rapportées vides par les malades, qui, ensuite, les réemportaient chez eux pour en utiliser le contenu : en potions, ou injections, ou lotions, etc., suivant le mal interne ou externe qu'il s'agissait de guérir.

Au bout de peu de jours, les bons effets attendus com-

mencèrent à se manifester. Dans les cas internes, la digestion s'opérait mieux, l'appétit augmentait, les malaises disparaissaient, etc. Et d'autres excellents effets s'affirmaient semblablement dans les maladies externes : plaies se cicatrisant mieux, yeux bonifiés, etc.

Cette première partie de l'expérience dura plusieurs mois. Le directeur écoutait attentivement les observations de tous sans trop partager leur enthousiasme unanime, pensant que l'imagination devait jouer, sinon tout, du moins une partie du rôle attribué entièrement au liquide magnétisé. — « Un beau jour, ajoute M. Durville, sans rien dire, je remis la même eau à chaque malade, mais sans être magnétisée. Si l'imagination jouait un rôle dans la production des phénomènes observés, ceux-ci devaient continuer à se produire d'une façon presque analogue; car, ne se doutant pas que je faisais une expérience, la confiance restait la même envers moi. Il n'en fut pas ainsi. A la séance suivante et sans que je leur demandasse rien, pour éviter tout soupçon, les deux tiers au moins des malades me dirent qu'ils n'avaient pas trouvé dans l'eau la saveur particulière qu'elle présentait d'habitude, et que les effets avaient été nuls ou insignifiants. Chez quelques-uns, dont l'imagination pouvait concourir à l'efficacité du remède (un quart environ), les résultats avaient été plus ou moins bons; mais tous étaient absolument certains que si l'eau de la dernière séance était magnétisée, elle l'était moins que celle des séances précédentes. — Je leur affirmai qu'elle devait l'être dans les mêmes conditions;

et que, si les effets paraissaient moins importants, cela ne devait tenir qu'à leurs dispositions. Admettant ce raisonnement, ils consentirent sans peine à se charger encore d'une autre bouteille qui n'était pas plus magnétisée que la précédente. Ce qui pouvait rester du rôle de l'imagination disparut complètement, et tous les malades furent absolument d'accord pour affirmer qu'elle ne leur avait rien fait du tout. Je les engageai à continuer encore, en leur donnant les arguments les plus suggestifs; mais quelques-uns seulement consentirent... »

L'excellent praticien avait volontairement perdu la confiance de ses sujets, mais il s'était prouvé toute l'efficacité réelle et non suggérée de son excellent remède scientifique.

Cette application le conduisit, de plus, à d'autres basées sur le même principe de vitalisation et que nous nous contenterons d'énumérer : 1° les *lames magnétiques* qui, au nombre de quatre, et plus ou moins cintrées, ont environ 3 centimètres de largeur sur 3 millimètres d'épaisseur, une attache élastique fixée sur un bouton métallique permettant de les fixer sur les parties malades; 2° les *plastrons magnétiques,* qui réunissent plusieurs lames ensemble pour augmenter leur action, et qui suffisent pour traiter la plupart des maladies; 3° les *lames spéciales,* pour certains cas plus compliqués, et dont la forme varie avec le résultat ou l'effet que l'on désire; etc.

3. **Autres applications thérapeutiques.** — Continuant notre genre de comparaisons, nous reconnaîtrons que

tout corps d'animal est exposé à l'action de deux forces contraires : une force positive, organisatrice et soutien de la vitalité normale; et une force négative, désorganisatrice de la vie qu'elle tend à détruire. Quand ces deux puissances exercent des actions équivalentes sur l'organisme, celui-ci se trouve équilibré et la santé maintenue; mais c'est la maladie qui survient, si une quelconque des deux forces vient à trop augmenter au détriment de l'autre : la résultante est alors ou trop ou pas assez active, et l'équilibre se trouve rompu dans les deux cas, soit par excès, soit par défaut.

Et c'est ici que le traitement magnétique peut et doit intervenir, non point seulement dans les affections nerveuses, comme on le croit communément, mais aussi dans tous les déséquilibres organiques. Nous avons déjà dit que, pour appliquer rationnellement les aimants, il faut se rappeler que l'application *isonome* (pôles de même nom en regard) *excite,* tandis que l'application *hétéronome* (pôles de noms contraires en regard) *calme.*

En d'autres termes, pour traiter un sujet trop nerveux à calmer, il faut appuyer le pôle positif de l'aimant sur le côté gauche du corps ou sur le côté interne (côté du pouce) des bras et des jambes, qui sont des régions négatives; et, par conséquent, le pôle négatif de l'aimant sur le côté droit du corps ou sur le côté externe (côté de l'auriculaire) des bras et des jambes. Si, au contraire, on veut exciter un sujet apathique, il faut présenter le pôle + sur le côté droit du corps, etc.

Naturellement, la durée des contacts doit être proportionnée à la fois au tempérament du malade et à la gravité ainsi qu'à l'ancienneté du mal dont il faut le délivrer. Suivant le cas, les aimants se portent soit le jour, soit la nuit, ou constamment, ce dont est juge le praticien d'abord, et bientôt le patient tout seul. Bien que l'aimant agisse à distance, au travers des vêtements, il est préférable de l'appuyer directement à même ou presque à nu.

## V. — Magnétisme personnel.

1. **Lois psychiques.** — Nous avons déjà constaté que le corps humain est assimilable à un aimant complet et assez complexe, c'est-à-dire que les règles de la physique électrique lui sont applicables en tant que radiations particulières de la matière. Or, plus nous avancerons dans cet essai, et mieux nous démontrerons, plus nous convaincrons nos lecteurs avisés que les lois psychiques sont identiques aux précédentes physico-électriques. On peut, d'ailleurs, les condenser en deux capitales qui absorbent toutes les variantes dont elles sont susceptibles dans leurs applications :

1° *Les pensées et les actes de même sens s'attirent; ces faits visibles ou cachés font naître la sympathie, sinon l'estime chez les individus dont ils émanent;*

2° *Les pensées et les actes de sens contraires se repoussent; ils provoquent une répulsion réciproque chez les individus qui en sont respectivement possédés.*

Bien que la plus grande partie des pages qui vont suivre soient consacrées au développement de ces deux propositions complémentaires l'une de l'autre, nous appellerons dès à présent l'attention de nos lecteurs sur cette vérité que les *pensées* sont des *forces réelles,* comme de véritables corps matériels en état de repos ou de mouvement, des *mobiles* aux courbes variables, comme on dit en mécanique rationnelle. De plus, on voudra bien remarquer que nous avons soin de préciser, ce que n'ont pas fait d'autres auteurs excellents par ailleurs : « la sympathie, sinon l'estime ». En effet, il ne viendra jamais à l'esprit d'un honnête homme de supposer que deux coquins, de connivence pour perpétrer un mauvais coup, pourront s'estimer, s'honorer, bien qu'ils puissent avoir de la sympathie, les mêmes sentiments l'un pour l'autre; et les faits (pensées ou actes) qui les caractérisent en mauvais sont pourtant de même nature : c'est pourquoi ils s'attirent, pour le triomphe temporaire, apparent, du mal. Il est évident, d'autre part, que de braves gens, deux pères de famille dévoués aux leurs, des dames charitables moralement comme matériellement, se sentiront toutes et tous attirés vers le même but louable, et que tous auront cette fois non seulement une sympathie en quelque sorte instinctive, mais surtout de l'estime raisonnée, cordiale et chaleureuse, les uns pour les autres (1).

(1) Le rare crétin qui se glorifie de n'aller vers une église que lorsqu'il y aperçoit un urinoir, est incontestablement — aux yeux du philosophe — possédé d'un esprit scalène et voyoucratique. Mais que penser du monstre qui, lui-même, fatalement amputé de membres de sa famille, cherche à ridiculiser, outrage les affligés qui s'honorent du culte des Morts...

Quant à la deuxième proposition, elle peut s'expliquer semblablement et partout : chez soi, dans un ménage maldonné, si la femme est douce et ordonnée, le mari brutal et buveur; dans la rue, le monsieur qui oblige une dame à descendre dans le ruisseau boueux au lieu de lui céder le trottoir étroit; en omnibus, le rustre qui tousse sous le nez des vis-à-vis et bave sur le parquet, alors que ses voisins aux pensées opposées crachent décemment dans leurs mouchoirs; et tant d'autres exemples quotidiens tous concluants pour quiconque sait observer.

2. **États d'âme.** — Ce qui précède nous permet de passer sans transition à ce qu'on appelle communément des « états d'âme », sensations intimes parfois indéfinissables et qui nous agitent d'autant plus profondément qu'elles sont plus intenses. Ces états particuliers ne sont, en somme, que des pensées en action rotative — marquant le pas sur place — quand elles ne s'excentrent pas comme ces balles que les enfants lancent pour les rappeler aussitôt du bout de la laisse élastique.

Or, en vertu des lois psychiques immanentes, et aussi des principes évangéliques qui, sagement interprétés, constituent l'admirable Bible des honnêtes gens, nous devons toujours tendre à diriger vers l'altruisme toutes nos pensées (centrifuges et centripètes) qui meublent notre cerveau et se traduisent par nos états d'âme. — *Aimons-nous les uns les autres* est une maxime qu'on peut suivre toutes les fois que faire se peut; mais, ce que nous devons

rigoureusement observer sans aucune exception, c'est de ne jamais faire à autrui ce que nous ne voudrions pas qu'il nous fût fait personnellement. Cette dernière règle, peut-être plus encore que la précédente parfois trop sublime, est le véritable fondement de la religion universelle, la pierre d'achoppement formidable (si haute qu'elle surpasse toute l'humanité ainsi reliée au divin accessible), le monument gigantesque qui demeurera comme la meilleure glorification de l'Homme digne de son immortalité !

Ce n'est pas tout de penser à faire le bien que nous voudrions qu'on nous fît; il faut tâcher aussi et surtout d'oublier le mal qu'on nous a fait, même sciemment. Cela est un peu plus difficile, non point pour les humains dont la mentalité est supérieurement douée, mais pour la grande majorité, la presque totalité des êtres très imparfaits que nous sommes. Et c'est pourquoi, nous les médiocres, nous devons étudier méthodiquement, fervemment, avant de prétendre à cette perfection sublime et si ardue. Continuons donc !

3. **Plans de la nature.** — L'homme est si intimement lié à la nature dont il émane, que celle-ci le comprend et que leurs deux génies se rencontrent sans se choquer, se mêlent sans se confondre, et produisent les merveilles qu'on ne se lasserait point d'admirer.

Notre pensée se trouve d'ailleurs mieux interprétée par les lignes ci-dessous que nous empruntons à l'*Homme visible et invisible* de M. Leadbeater, qui rappelle que les

plans ou mondes de la nature ne sont pas superposés comme les rayons d'une bibliothèque, mais qu'ils emplissent tous le même espace et s'interpénètrent respectivement. — « Il est, dit-il, un fait bien reconnu dans la science, que, même dans les substances les plus denses, jamais deux atomes ne se touchent, chaque atome a toujours son champ d'action et de vibration, chaque molécule, à son tour, possède un champ encore plus grand ; de telle sorte qu'il y a toujours de l'espace entre ces atomes et ces molécules, et cela dans toute circonstance possible, chaque atome physique est baigné dans une mer astrale, une mer de matière astrale qui l'environne et remplit tous les interstices de cette matière physique. Il est universellement reconnu que l'éther interpénètre toutes les substances connues, le solide le plus dense comme le gaz le plus raréfié ; et comme il se meut, en toute liberté, entre les particules de la matière la plus dense, de même la matière astrale l'interpénètre à son tour et se meut, en toute liberté, parmi ses particules. La matière mentale, à son tour, interpénètre l'astrale dans les mêmes conditions. Ces différentes régions de la nature ne sont donc, en aucun cas, séparées dans l'espace, elles existent tout autour et auprès de nous, de sorte que, pour les voir ou les étudier, il n'est point nécessaire de nous mouvoir dans l'espace. Il suffit d'éveiller en nous-mêmes les sens au moyen desquels elles peuvent être perçues. »

Pour ceux qui pourraient trouver trop subtile cette explication, en voici une autre dont nous empruntons le sens,

sinon le mot à mot, à l'auteur du *Magnétisme personnel ou psychique :* c'est l'explication de cette vérité, en apparence paradoxale, que plusieurs corps peuvent en même temps occuper le même espace. Imaginons donc un récipient quelconque logeant d'abord des pierres inégales; dans les interstices de ces dernières, nous pouvons couler du sable fin; et ce sable pourra, à son tour, être pénétré par de l'eau; enfin, l'eau peut encore loger des bulles gazeuses dans sa petite masse : voilà donc représentés les trois principaux plans de la nature (plan physique ou pierre, plan astral ou sable, plan mental ou eau); et l'on voit qu'à son tour, la matière mentale peut fort bien être pénétrée par une autre matière évidemment plus subtile encore. Mystère? — La vérité n'est mystérieuse que lorsqu'on ne peut la découvrir. Cherchons!

## VI. — Magnétisme télépathique.

1. **Corps divers de l'homme.** — Tout être intelligent — du fait immédiat de cette intelligence, le *je pense donc je suis* des cartésiens — ne peut qu'admettre qu'il n'est pas une simple brute ou machine carnifère. C'est d'ailleurs ce que toutes les religions enseignent et ce que les systèmes philosophiques les plus positifs, les plus congelés, admettent sous différentes formes périphrasées.

Les théosophes hindous, qui ont assurément atteint le *summum* des interprétations psychiques (puisque, dit-on, ils parviennent même à soulever de terre leurs corps sans

doute très ascétiques), affirment que l'humain, ainsi presque désincarné, peut prétendre à la véritable perfection, ce qui, d'après ces extraordinaires professeurs, leur permet de posséder jusqu'à sept corps distincts qui correspondent respectivement aux sept plans de la nature sur lesquels l'extra-homme s'est progressivement élevé.

Nos occultistes et théosophes européens (autres lieux, autres vérités à démontrer) attribuent à l'homme actuel d'intelligence moyenne, trois corps différents qui représenteraient les trois premiers plans de la nature. Tout d'abord, le *corps physique* ne peut faire le moindre doute pour personne, même pour les dormeurs debout qui prétendent que nous rêvons d'exister, car, du seul fait qu'ils disent cette énormité ou qu'ils la pensent, découle la nécessité d'avoir des lèvres, une cervelle (sinon un cerveau), etc., pour l'accomplissement des actes pysiologiques.

Le *corps astral* sert d'intermédiaire entre le précédent et le suivant. C'est le *périsprit* des spirites, ou substance intermédiaire entre le corps vulgaire, physique, et l'âme ou corps mental, d'une essence plus fine que le premier, mais plus fruste que ce dernier, — une sorte d'âme rudimentaire, d'où le nom d'*élémentaire* donné à l'homme désincarné. Il est le siège de la sensiblité chez l'homme (imagination, plaisir, douleur, etc.), et de l'instinct chez l'animal; enfin, il sert d'intermédiaire prompt dans tous les phénomènes télépathiques et autres analogues dont nous reparlerons.

Le *corps mental,* à son tour, est le siège de l'intelligence

(pensée et volonté); c'est l'âme, base de la psychologie (deux significations d'une même vérité, puisque les Latins l'appellent *anima,* et les Grecs *psyché*). C'est en réalité le principe directeur, la cathédrale de toutes nos actions physiques et morales.

En pratique, il est facile de constater que le physique est constamment dirigé par les deux autres : le mental pendant la veille, et l'astral dans le sommeil, quelquefois par les deux en même temps, au cours des périodes difficiles, plus ou moins critiques : ce sont les deux chefs, les codirecteurs d'une même affaire, généralement en désaccord logique, le conscient et le subconscient, etc. Nous y reviendrons dans la pratique.

2. **Phénomènes télépathiques.** — Beaucoup de gens, sans doute de bonne foi, nient le principe de la télépathie. Quoi d'étonnant à cela? N'a-t-on pas, de tout temps, même en nos siècles tout modernes, nié successivement la vapeur sur eau et sur rail, le télégraphe, le téléphone, le phonographe (1); et n'aurait-on point crié haro, en pleine aurore de ce xx$^{e}$ siècle, si quelque écervelé avait proclamé de but en blanc que les ondes électriques de Herz seraient domptées par Branly, Marconi, Ducretet et autres savants, pour aboutir à la télégraphie sans fil vulgarisée... Vous

(1) Témoin ce membre de l'Institut qui, en pleine séance académique, croyant découvrir une supercherie dans le premier phonographe apporté en France par l'envoyé d'Édison, sauta à la gorge du démonstrateur en le traitant d'infâme *ventriloque!* (Authentique. D'après M. Camille Flammarion qui rappelle le fait dans l'*Inconnu.*)

riotez, Mademoiselle l'agrégée? Et, cependant, vous êtes peut-être un de ces esprits prétendus forts qui refusent à la pensée humaine les propriétés enfin reconnues à la matière inerte? Ainsi donc, une plaque métallique pourrait transmettre en quelques minutes ses vibrations à travers l'espace, et l'âme humaine serait incapable d'en faire autant? Et l'on ose encore ridiculiser ceux qui croient à cette possibilité, qui en sont convaincus par intuition ou par expérience?

Bien que notre but ne soit pas, dans ce volume, d'entrer dans de longues considérations spirites qui seront mieux à leur aise ailleurs, nous ne pouvons cependant pas éviter de dire en passant que, parmi les spiritualistes les plus sincères, se trouvent des savants universellement estimés comme Lombroso, Richer, Janet, Flammarion et tant d'autres braves gens... Ainsi que l'a fort bien spécifié un manifeste du Syndicat de la Presse spiritualiste de France, la télépathie est un phénomène qui peut se présenter sous deux formes bien distinctes (en considérant la transmission, sans intermédiaire, d'une impression ressentie par un organisme A à un autre organisme B) : 1° Il vient des pensées qui surgissent tout à coup chez B, sans que rien, dans son entourage, ait pu les faire naître; ces pensées se rapportent à A qui est parfois éloigné de 10, 100, 1000 lieues et plus; elles ont une telle force qu'elles bouleversent complètement la volonté et l'entendement de B; elles lui annoncent généralement que A vient d'être victime d'un événement grave, et vont même jusqu'à faire ressen-

tir à l'organisme du télépathisé (percipient) l'état physique du télépathiseur (agent). — B voit tout à coup devant lui un parent, un ami, qu'il sait être à de grandes distances du lieu où il se trouve lui-même.

Plus loin, la même brochure conclut des phénomènes constatés que l'action physique et psychique de l'homme n'est point confinée à la périphérie du corps. — « Il y a mieux. Ces faits prouvent qu'il réside en nous une force indépendante de notre organisme; cette force est consciente, elle agit d'elle-même. Dans certains cas, elle est toute puissante sur la matière. Comme en magnétisme et en hypnotisme, elle peut détruire et refaire l'organisme. Séparée du corps charnel, elle peut reconstituer instantanément et à des distances considérables un *double* du corps abandonné. Ce double n'est pas une simple silhouette, puisqu'il se meut, puisqu'il accomplit des actions de motricité, comme le corps charnel abandonné (1). — Reconnaissons,

(1) Découpure littérale du *Journal* (du 14 novembre 1908) sous le titre : CURIEUX CAS DE TÉLÉPATHIE :

LONDRES, 13 novembre (*Par fil spécial*). — Un télégramme de Chicago au *Daily Express* relate un cas extrêmement curieux de télépathie. L'héroïne, miss Loganson, âgée de dix-neuf ans, vécut en rêve le meurtre de son frère, Oscar, agriculteur à Marengo, ville située à plus de quatre-vingts kilomètres.

Depuis quelques jours, miss Loganson affirmait que son frère avait été assassiné par un cultivateur du voisinage. La famille ne prêta aucune attention aux déclarations de la jeune fille; mais, pour calmer l'état nerveux dans lequel elle se trouvait, elle lui permit d'envoyer un télégramme. La réponse fut : « Oscar disparu ! » Dès lors, la voyante put partir avec un de ses frères pour la ferme de la victime. Elle mena directement la police dans une exploitation voisine, appartenant à un nommé Bedford. Là, tout était fermé, et la porte dut être enfoncée par les poli-

une fois pour toutes, que la science officielle est impuissante avec ses théories à expliquer le phénomène télépathique. Il y a là assurément certaines corrélations avec les phénomènes de la télégraphie sans fil, du téléphone, du télescope Dussaud, des rayons X; mais ne soyons pas dupes de l'analogie. Dans ces différents phénomènes physiques, le fait en soi est inconscient, il est absolument mécanique et fatal. Est-il besoin d'ajouter aussi que le coma où tombe généralement le télépathiseur tranche à lui seul la question? Ne serait-ce pas enfantin de dire aussi que jamais l'onde électrique des phénomènes physiques ne s'avisera d'elle-même, comme nous l'avons vu en télépathie, de prendre une toute autre signification que celle qu'on lui a imposée? — En télépathie, la force qui commande ou qui dirige se transporte, si nous pouvons nous exprimer ainsi, avec le mécanisme du phénomène, ce qui n'est pas dans les faits purement physiques. Si certains modes

cemen. Dans la cuisine, on découvrit des traces de sang; mais miss Loganson ne s'arrêta pas et se dirigea droit vers un poulailler, dont la cour était pavée.

« C'est là que mon frère est enterré », dit-elle.

La police fit remarquer que le pavage n'avait pas dû être changé depuis que le poulailler avait été bâti. Mais, devant la terrible nervosité de la jeune fille, on consentit à faire des fouilles. Sous le pavage on trouva un paletot.

« C'est celui de mon frère! » s'écria-t-elle.

Continuant les recherches, on trouva le cadavre d'Oscar Loganson à $1^{m},50$ de profondeur.

Immédiatement, la police envoya le signalement de Bedford dans toutes les directions. Le meurtrier a été arrêté à Ellis (Nebraska).

Miss Loganson, interrogée, ne put donner aucune explication de sa découverte du crime. Elle dit simplement que l'esprit de son frère exerçait, depuis quelques jours, une influence sur elle.

de ces derniers sont employés, c'est comme support matériel. Et c'est se moquer de la logique que de vouloir expliquer ces deux genres de phénomènes par la même théorie. »

3. **Phénomènes médiumniques.** — Sans entrer dans des développements qui nous excentreraient trop de notre cadre, nous dirons que les médiums sont des personnalités douées de facultés assez complexes : il y a ceux à effets purement physiques, ceux à effets psychiques ou intelligents, et enfin les deux genres réunis. Quant aux farceurs...

A titre d'exemple, on parle beaucoup, depuis quelques années, des prouesses extraordinaires, mais nullement surnaturelles, d'Eusapia Paladino, une pauvre Italienne illettrée qui a étonné, abasourdi, convaincu tous les spectateurs assez privilégiés pour assister à ses nombreuses et renversantes expériences. Qu'on en juge par ces quelques faits rapportés. — Quand la demi-obscurité est faite avec le recueillement nécessaire, dans une chambre où les invités ont pu contrôler l'impossibilité de tout truquage, le célèbre médium, *dont on tient les membres rigoureusement immobiles,* fait valser dans la chambre, près du plafond comme le long des murs, des instruments d'abord accrochés à ces parois; et c'est une sarabande mélodieuse et endiablée d'une trompette, d'une guitare, d'un tambourin et autres objets ordinairement inertes à leurs clous de suspension.

Dans une autre séance, trois blocs de glaise *polis et lissés* se trouvaient déposés sur la table, *à plusieurs mètres des*

*spectateurs* qui, invariablement, serraient les pieds et les mains du médium habité par l'Esprit du moment. Quand Eusapia dit dans un profond soupir son concluant « c'est fait », on put constater les empreintes parfaitement accentuées de doigts et d'orteils nus, *dont aucune ne correspondait aux appendices des personnes présentes...* Puis, ce sont les évocations d'autres Esprits dont on entend le son des baisers sur les joues en chair des invités impassibles ; les serrements de mains moites qui se fondent, s'évanouissent après une pression très sensible ; des mots, des phrases, des détails inconnus, soufflés dans l'oreille d'un spectateur et par l'esprit d'une personne qui, de son vivant, *connaissait seule* la question qu'elle vient soudain évoquer par l'intermédiaire du médium, et *en une langue étrangère que ce dernier ignore totalement,* ne parlant que le rudimentaire patois des environs de Naples.

Il est à remarquer que ces exercices médiumniques sont terriblement fatigants, à en juger par les gémissements douloureux du corps temporairement habité par des Esprits parfois très exigeants. Dame ! on n'a pas tous les jours pareilles occasions de se manifester aux grossières larves que nous sommes !

Et, pour terminer trop tôt ce palpitant sujet inépuisable de la vie et de la survie, rappelons la belle réflexion que faisait Victor Hugo, sur la terre d'exil, à Mme de Girardin, spirite convaincue autant que notre formidable poète : « Ma chère amie, quand cela ne serait qu'un rêve, quel beau rêve nous aurait donné la Providence ! »

---

## CHAPITRE II

# Physiognomonie essentielle.

Point ne suffit à l'homme ordinaire de se connaître soi-même, de pouvoir dénombrer ses variantes; encore faut-il que l'homme au-dessus de la moyenne, qui prétend diriger les autres, sache d'abord « peser » son prochain, et ce, d'un coup d'œil comme d'un rapide coup de balance, à la seule inspection de la physionomie ou de l'écriture. D'où la nécessité de ce chapitre et du suivant complémentaire.

### I. — Utilité de la physiognomonie.

1. **Science physiognomonique.** — Car c'est une véritable science, comme tant d'autres longtemps contestées par les jaloux, et persiflée par les sots. Déjà Lavater, au XVIII^e^ siècle, prévoyait que la physiognomonie pouvait devenir une science, aussi bien que la physique (dont elle relève), aussi bien que la médecine (dont elle fait partie), aussi bien que les mathématiques (car elle détermine et mesure également les courbes, avec leurs rapports propres et proportionnels), aussi bien que les belles-lettres (puisqu'elle relève et développe l'idée de beauté et de noblesse), aussi bien que la théologie (dont elle ressort).

— « Qui est-ce, en effet, qui nous conduit à la divinité, demande Lavater, si ce n'est la connaissance de l'homme? Et qu'est-ce qui nous fait connaître l'homme, si ce n'est son visage et sa forme? » En d'autres termes, ou il faut refuser le nom de science à toutes les sciences reconnues, ou l'accorder aussi à la physiognomonie.

Il faut connaître l'homme! Comme le disait Sulzer, même avant Lavater, il est une vérité méconnue qu'entre tous les objets qui charment nos regards il n'en est pas de plus intéressant que l'homme, sous quelque point de vue qu'on l'envisage : l'acte le plus grand et le plus sublime de la Nature est d'avoir su tellement bien modeler une masse de matière brute, qu'on y voit l'empreinte de la vie, de la pensée, du sentiment, etc. Si nous ne sommes pas saisi d'étonnement et d'admiration à la vue de l'homme, c'est uniquement l'effet de l'habitude qui nous familiarise avec les choses les plus merveilleuses; de là vient que la figure humaine et même le visage n'excitent point l'attention du vulgaire. Mais, pour celui qui s'élève au-dessus du préjugé de la coutume, qui sait envisager les objets avec attention et réflexion, chaque physionomie est un objet remarquable.

Quelque frivole que paraisse à certains hommes l'art physiognomonique, il n'en est pas moins vrai que toute personne attentive et tant soit peu sensible possède cet art, cette science, tout au moins jusqu'à un certain degré, puisqu'elle découvre dans la physionomie et le maintien d'un homme ce qui se passe dans le « moi » de ce dernier,

à ce moment précis. Ce n'est pas sans raison que nous disons (ou lisons) qu'un individu est gai ou triste, ou pensif, etc., et nous serions surpris si on nous contredisait sérieusement sur ce sujet visible, *palpable* par nos yeux. Il est donc incontestable que nous pouvons démêler dans la figure et le maintien d'un homme, ce qui se passe dans son âme; nous voyons *l'âme au travers du corps,* car elle vient en projection se refléter sur l'enveloppe extérieure, se mirer dans les yeux.

2. **Observation physiognomonique.** — Après avoir constaté l'indifférence générale (plutôt que le mépris) pour la physiognomonie, reconnaissons avec Lavater que c'est comme un bonheur pour le genre humain, que peu d'hommes naissent observateurs, — de même que c'en serait fini de l'humanité, si tout le monde se mettait à fabriquer du mouton, ou du lapin..., ou à se croiser les bras.

Chaque individu a son cercle d'activité propre, ses peines et ses joies; ce qui lui permet de satisfaire méthodiquement ses besoins normaux, sans trop penser en dehors de son moule personnel, fait semblable à tant d'autres modèles imparfaits. Ainsi, tel l'homme mange, boit et digère sans se soucier de son estomac quand il fonctionne bien, ainsi voit-il et agit-il presque toujours mécaniquement. C'est encore de même que les traits et les gestes d'autrui l'impressionnent plus ou moins; la plupart du temps, il *sent* s'il doit s'approcher ou s'éloigner, parce qu'il est comme automatiquement, *magnétiquement* attiré ou repoussé (*lois*

*psychiques*), sans que son intellect en soit davantage préoccupé.

Bien que le talent de l'observation paraisse un des plus simples, il n'en est pas moins très difficile (n'est-ce pas d'ailleurs la caractéristique de tous les vrais talents acquis, alors que le génie est donné en dot de naissance?). En effet, qu'est-ce qu'observer un objet, si ce n'est l'examiner très attentivement, d'abord dans son ensemble, et ensuite dans ses lignes, dans tous ses détails; le comparer à d'autres objets analogues ou dissemblables, réels ou fictifs, lui assigner une valeur absolue et une valeur relative, etc., etc.?

En résumé, l'observation physiognomonique suppose de très sérieuses qualités chez quiconque s'y adonne méthodiquement; et quand nos lecteurs se seront bien pénétrés du modeste enseignement de cet essai, ils conviendront que le véritable observateur et l'homme magnétique sont si bien fonction l'un de l'autre qu'on peut les confondre en un même modèle supérieur. Et qui dit modèle dit chose imitable, — à imiter...

3. **Quelques opinions.** — Pour compléter ce paragraphe, nous exhumerons quelques extraits émanant d'observateurs pour qui la science physiognomonique n'avait guère de secrets.

Jésus, fils de Sirach. — Le cœur de l'homme change son visage soit en bien, soit en mal. La face joyeuse est la marque du cœur qui est dans la prospérité.

Leibnitz. — Si les hommes s'étudiaient davantage à

observer les mouvements extérieurs qui accompagnent les passions, il serait difficile de les dissimuler.

Gellert. — L'air du visage fait une partie essentielle de la décence. Ce qui plaît ou rebute le plus dans l'air d'une personne, c'est le caractère de l'esprit et du cœur qui se peint sur le visage et dans les yeux. Une âme honnête, douce et paisible, exempte d'orgueil et de remords, remplie de bienveillance et d'humanité, une âme supérieure aux sens et aux passions, se découvre aisément sur la physionomie et dans toute l'action du corps...

S'il est vrai qu'une âme pleine de douceur et de sérénité est souvent voilée par un extérieur morne et sombre, et qu'un regard hautain et menaçant accompagne quelquefois un caractère aimable, cette dissonnance peut provenir ou de mauvaises coutumes qu'on a contractées, ou de mauvais exemples qu'on a eus sous les yeux; peut-être aussi cet extérieur désagréable est-il l'effet d'un vice de tempérament, ou peut-être enfin est-il notre propre ouvrage, la suite d'une longue habitude que nous sommes pourtant parvenus à réformer (1).

L'expérience nous prouve que certains penchants déréglés et vicieux impriment sur le visage des traces bien sensibles. Et qu'est-ce que le plus beau visage si l'on y voit les traits odieux de la luxure, de la colère, de la fausseté, de l'envie, de l'avarice, de l'orgueil et du mécon-

(1) La vertu a-t-elle besoin d'emprunter un masque aimable? — Le penseur professionnel peut-il toujours dissimuler sur son visage les transes qui labourent son cerveau en gestation permanente ?... (L. B.-R.)

tentement? A quoi sert l'extérieur le plus séduisant, s'il laisse entrevoir un caractère frivole ou malhonnête. Ainsi, le plus sûr moyen d'embellir notre physionomie, autant qu'il dépend de nous, est d'embellir notre âme et d'en refuser l'entrée à toute passion vicieuse; le meilleur moyen de rendre cette physionomie expressive et intéressante est de penser juste et avec délicatesse. Enfin, pour y répandre un caractère de dignité, remplissez votre âme de sentiments vertueux et religieux : ils imprimeront sur tous les traits de votre visage la paix de votre âme et la noblesse de vos pensées. Le célèbre Young a dit quelque part qu'il ne pouvait se figurer d'aspect plus divin que celui d'une belle femme à genoux dans l'heure de la dévotion, qui ne se croit point aperçue, et sur le front de laquelle se réunissent l'humilité et l'innocence d'une âme pieuse...

## II. — Caractéristiques de la tête.

1. **Crâne et Front.** — En nous inspirant des auteurs déjà cités et d'autres au besoin, nous reconnaîtrons d'abord que le crâne est la partie du corps humain qu'il convient d'étudier le plus attentivement (1). — « On pourra dire,

(1) « Quelle main pourra saisir cette substance logée dans la tête et sous le crâne de l'homme? Un organe de chair et de sang pourra-t-il atteindre cet abîme de facultés et de forces internes qui fermentent ou se reposent? La divinité elle-même a pris soin de couvrir ce sommet sacré, séjour et laboratoire des opérations les plus secrètes; la divinité, dis-je, l'a couvert d'une forêt (la chevelure), emblème des bois sacrés où jadis on célébrait les mystères. On est saisi d'une terreur religieuse à l'idée de ce mont

affirme Lavater, à l'inspection des os de certains crânes, que le tissu, la forme, la noblesse de leurs parties indiquent évidemment un sujet faible, doué de la seule faculté de concevoir des idées et privé de toute force impulsive ou vertu créatrice; que, dans telle conjoncture, les personnes qui ont des crânes ainsi construits eussent agi faiblement; qu'elles eussent été naturellement incapables de résister à de fortes tentations, comme de former de grandes entreprises. — Conduisez l'homme le plus ordinaire dans un charnier, faites-lui apercevoir la différence des crânes, et bientôt il découvrira ou sentira, au moins d'après ce que vous lui aurez dit, que l'un annonce de l'énergie et l'autre de la faiblesse; celui-ci de l'obstination et cet autre de la légèreté. — Et le crâne de Charles XII, de quels caractères ne doit-il pas être empreint? Qu'il est sans doute différent de celui de son historien Voltaire. Comparez le crâne de Judas Iscariote avec celui du Christ de Holbein, et demandez-vous où est le traître, où est l'innocence trahie? Balancerez-vous? Non, assurément. »

Il faut reconnaître que, dans la pratique de la sociabilité qui nous intéresse surtout ici, il serait assez difficile de se livrer à des considérations philoso-géométriques sur la conformation de crânes en présence; d'autant plus qu'il existe des régions bien plus faciles à examiner, même sans

ombragé, qui renferme des éclairs, dont un seul, échappé du chaos, peut éclairer, embellir ou dévaster et détruire un monde. » (Herder : *De la Plastique.*)

en avoir l'air, à commencer par le front, si bien dénommé le *temple de la pudeur* ou la *porte de l'âme.*

Voici quelques observations particulières :

Front allongé : esprit peu énergique. — Court, compact, resserré : caractère ferme, concentré. — Contours arqués et sans angles : souplesse de caractère; et fermeté, raideur de caractère avec des contours droits. — Perpendicularité complète des cheveux aux sourcils : défaut d'esprit. — Forme perpendiculaire, légèrement voûtée vers le haut : indice de forte réflexion, chez profond penseur. — Proéminence accentuée : esprit borné. — Pente en arrière : esprit, imagination, délicatesse. — Os de l'œil saillant : grande aptitude aux travaux de l'esprit, et forte sagacité d'entreprise. — Protubérances anguleuses et noueuses : esprit bouillant. — Carré, avec marges latérales assez spacieuses : caractère positif. — Rides perpendiculaires : énergie; rides horizontales et coupées, soit au milieu, soit vers le bout : paresse. — Veine frontale ou Y bleuâtre, bien distincte au milieu du front ouvert, exempt de rides et régulièrement voûté : talent extraordinaire et caractère passionné pour l'amour du bien... On n'en verra jamais trop !

2. **Yeux et Sourcils.** — Après la porte, examinons le double miroir de l'âme. Comme l'a dit Buffon, « c'est surtout dans les yeux que se peignent les images de nos secrètes agitations, et qu'on peut les reconnaître : l'œil appartient à l'âme plus qu'aucun autre organe; il semble y toucher et participer à tous ses mouvements; il en

exprime les passions les plus vives et les émotions les plus tumultueuses, comme les mouvements les plus doux et les sentiments les plus délicats; il les rend dans toute leur force, dans toute leur pureté, tels qu'ils viennent de naître; il les transmet par des traits rapides qui portent dans une âme le feu, l'action, l'image de celle dont ils partent; l'œil reçoit et réfléchit en même temps la lumière de la pensée et la chaleur du sentiment : c'est le sens de l'esprit et la langue de l'intelligence. » On ne saurait mieux dire.

D'après Lavater imité, les yeux bleus dénoncent plus de faiblesse; donc, un caractère moins énergique que les yeux bruns ou noir. Bien qu'il existe beaucoup de gens énergiques armés d'yeux clairs, les yeux bruns sont généralement l'indice d'un esprit mâle et profond; et le génie ou le grand talent voient presque toujours par des yeux d'un jaune tirant sur le brun. Si le bord ou la dernière ligne circulaire de la paupière décrit un plein cintre, on peut pronostiquer un bon naturel et beaucoup de délicatesse. Les yeux qui, étant ouverts, forment un angle allongé et pointu vers le nez, appartiennent à des personnes fines, judicieuses.

Il arrive parfois que les sourcils, à eux seuls, fixent le caractère d'un homme, comme on l'a remarqué pour Boileau, Turenne, Newton, etc. — Sourcils doucement arqués : modestie et simplicité virginales. — En ligne droite horizontale : vigueur masculine. — Forme moitié horizontale et moitié courbée : esprit et bonté. — Épais et régulièrement couchés : jugement sage, sens droit. — Minces :

faiblesse flegmatique. — Anguleux et entrecoupés : activité, esprit fécond. — Rapprochés des yeux : caractère sérieux et solide; éloignés : faiblesse, manque de hardiesse. — Très distancés l'un de l'autre : conception facile, âme calme.

3. **Nez et Joues.** — Le nez a été dénommé la « retombée du cerveau », car il sert effectivement comme de fondation à la voûte frontale.

Caractéristiques du très beau nez : longueur égale à celle du front; légère cavité auprès de la racine; épine assez large et presque parallèle des deux côtés (vue de devant), avec un petit renflement vers le milieu; pomme ou bout ni dur ni charnu, avec contour correctement dessiné, ni trop large, ni trop pointu; ailes bien distinctes, vues de face, et narines régulièrement raccourcies en dessous; enfin, vers le haut, le beau nez doit joindre de près l'arc osseux de l'œil. — Un nez dont l'épine est large, qu'il soit courbe ou droit, est l'indice de facultés supérieures.

Comme fond au tableau des autres parties essentielles, voici les joues. — Joues charnues : sensualité. — Maigres et rétrécies : privation de jouissance. — Sillons grossiers ou profonds : rudesse ou chagrin. — Ondulations et traces agréables : sagesse, expérience, finesse d'esprit.

4. **Bouche et Lèvres.** — Le plus bel ornement plastique du visage (1). — Grosses lèvres bien nettes et propor-

(1) Le Brun a dit quelque part : « La bouche est la partie qui, de tout le visage, marque le plus particulièrement les mouvements du cœur. Lors-

tionnées et d'un dessin agréable : loyauté, bonté, et quelquefois volupté. — Bouche resserrée, fendue en ligne droite, avec bord des lèvres peu apparent : froideur, méchanceté. — Lèvre supérieure débordant un peu : tendresse. — Lèvre inférieure trop débordante : irritabilité; creusée au milieu : esprit gai. — Bouche bien close, sans affectation : courage. — Lèvres également avancées : sincérité, honnêteté.

Enfin, ne quittons pas l'écrin sans en regarder les perles. — Dents petites et courtes, chez l'adulte : force physique, perspicacité. — Longues : faiblesse, timidité. — Laides, inégales ou gâtées : imperfection morale ou maladie interne.

5. **Menton, Cou et Oreilles.** — C'est au menton que s'affirment encore l'énergie ou la faiblesse, suivant qu'il est avancé ou reculé. — Pointu : rusé. — Fortement incisé au milieu : sens rassis, judicieux. — Charnu, étagé : sensualité. — Plat : froideur. — Rond : bonté. — Petit : timidité.

De son côté, un cou bien proportionné indique la solidité du caractère. — Gros et court : vigueur de taureau. — Étroit et long : faiblesse, timidité.

A côté, les oreilles, comme toutes les autres parties du corps, ont leur signification propre; et il peut être utile de les observer et de les comparer chez différents sujets,

que l'âme se plaint, la bouche s'abaisse par les côtés; lorsqu'elle est contente, les coins de la bouche s'élèvent en haut; lorsqu'elle a de l'aversion, la bouche se repousse en avant et s'élève par le milieu. »

suivant qu'elles sont grosses ou petites, collées contre la tête ou détachées en pavillons, etc.

Même remarque générale pour la nuque qui voisine, et qui complète d'ailleurs le cou déjà nommé.

6. **Chevelure et Barbe.** — Les cheveux peuvent (comme les autres parties qu'elles touchent ou auxquelles on les trouve adhérentes) servir d'indices à consulter. — Cheveux longs et fins : faiblesse, tempérament féminin ou efféminé. — Courts, tondus sur une tête en forêt ravagée : esprit vulgaire, inesthétique (1). — Noirs ou châtains, avec reflets mordorés, soignés et moyennement longs : esprit rassis, sens du beau. — Noirs et rares, sur tête mi-chauve et front haut bien voûté : jugement sain.

Quant à la barbe, appendice complémentaire et facultatif de la chevelure, elle est ou devrait être soumise au faciès de chaque homme. Barbe, moustaches, ou favori? C'est affaire d'idée et surtout d'harmonie en tenant compte de la forme du visage, de la hauteur de la taille, etc. (2). Ce peut être aussi question de comparaison (3).

(1) « ...Là seulement, et pour la première fois, j'ai compris la beauté de la chevelure de l'homme et le charme qu'elle peut avoir sur les bras nus qui s'y plongent. Étrange progrès que celui qui consiste à s'écourter partout les superfétations grandioses de la nature, si bien que lorsque nous la découvrons dans toute sa vierge plénitude, nous nous en étonnons comme d'une merveille révélée. » (FLAUBERT : *Par les Champs et par les Grèves*.)

(2) « ...Contemplez un instant les photographies des orateurs politiques. Avec sa moustache de vétéran, ses cheveux écourtés pour l'alerte qui ne permet pas une toilette longue, avec son air libre, sain, audacieux, M. Clé-

## III. — Caractéristiques du corps, des membres, etc.

1. **Stature et Torse.** — On a remarqué depuis longtemps qu'il existe une harmonie réelle entre la stature de l'homme et son caractère; c'est pourquoi, sans doute, les qualités et les défauts se rencontrent aussi bien chez le géant que chez le nain; chez l'obèse comme chez le bossu. Mais, en général, on peut dire que plus la stature sera faite de formes et de lignes équilibrées, et plus la sagesse y

menceau imprime en nous, dès sa présence, la curiosité d'un combat prochain. Nous l'attendons agressif, net, dégourdi, vivace. Encadrée dans sa barbe, la face massive de M. Jaurès inspire, au contraire, le respect de la science qu'il va révéler, de la religion qu'il va prêcher. Il est éminemment le prêtre de la civilisation méditerranéenne, celui qui, sous les symboles des fables, enseignait la morale, les nombres, l'astronomie, la politique... » (Paul Adam : *La Barbe et l'Idée.*)

(3) « ...Ce qu'ils sont gondolants, avec leurs exclamations !... Êtes-vous affligé d'un respectable embonpoint : vous ressemblez, trouvent-ils, à un *cuirassé de croisière* ou à un *cuirassé d'escadre,* selon que vous êtes petit ou grand. Êtes-vous, au contraire, avantagé par une taille svelte et bien prise : ils vous jugent apte à remplir une mission de *croiseur*. Ils appelleront les jeunes gens : des *avisos* ou des *torpilleurs,* suivant leur âge; les gamins : des *vedettes* ou des *canots*. Les nouveaux-nés sont des *torpilles* symboliques... Eux, les retraités, ils ressemblent aux vieilles *frégates* dont les carcasses pantelantes moisissent dans les darses puantes des grands ports de guerre : lamentables « marine en bois » !

Ce n'est pas tout. Ils baptiseront même les physionomies, d'après la façon de porter la barbe (une méthode qu'ignora sans doute Lavater). — Avec la barbe en brousse, hérissant les joues et le menton, vous avez la *poupe oursinée* d'un navire à *trois hélices* (les *trois poils* des mousquetaires). Les favoris exclusifs vous octroient *deux arbres de couche;* et vous n'en possédez qu'un seul avec le bouc. Quant aux « américan-pasteur » qui se rasent intégralement, ils ressemblent à des voiliers échoués en cale sèche... L. B.-R. : *La Vie de Bord.*)

exercera son influence positive, supérieure; tandis que moins le corps est parfait et moins les facultés morales y dominent. Encore une fois, cette règle comporte des exceptions qui la confirment, fort à propos.

En complément de détails, nous ajouterons que les épaules larges et retombantes sont un indice de grâce et de force. Même remarque pour la poitrine ronde et d'une périphérie étendue. Au contraire, une poitrine plate dénonce la faiblesse du tempérament; une très velue, la rusticité voluptueuse.

Plus bas, enfin, le gros ventre incline à la sensualité au moins buccale et au *farniente,* mais aussi à la bonté; tandis que le ventre plat, sans être trop rentré, pousse à l'activité, à la finesse. Il est pourtant de formidables *cerveaux abdominaux* dont la perspicacité mentale et le sens esthétique ne le cèdent en rien aux tempéraments les plus subtils.

2. **Bras et Jambes.** — Les courtes généralités qui précèdent sur la poitrine et le ventre peuvent se prolonger aux bras et aux jambes. Et il semble inutile d'insister sur la force des biceps à gros os et des mollets nervurés, comme sur la laideur des bras si longs qu'ils font penser aux premiers anthropoïdes, et sur les cuisses en compas arqués comme celles des cavaliers.

3. **Mains et Pieds.** — Nous serons moins réservé sur ces précieux appendices, qui sont aux membres ce que les lèvres sont à la tête.

Il nous faut d'abord noter que chaque main est faite en harmonie avec le corps qu'elle complète; car les os, les muscles, le sang et autres matériaux qui constituent l'une, ne sont que le prolongement — la même coulée — de l'autre. La main est le principal organe de nos facultés (1). Sa mobilité est tout particulièrement remarquable, grâce à la riche variété de ses articulations, de ses jointures et emboîtures qu'on peut dénombrer par douzaines. C'est pourquoi la main est si multiplement expressive : dans son volume, dans sa constitution, au repos et en mouvement. D'où la possibilité de la chiromancie prudente.

Les doigts ne sont pas moins intéressants, selon qu'ils sont longs et effilés comme chez beaucoup de natures aristocratiques, avec des ongles semblables, roses et bombés; ou courts et spatuleux, comme chez beaucoup de gens du commun, par exemple chez presque tous ceux qui travaillent ou dont les ancêtres ont travaillé manuellement.

Des remarques analogues pourraient être faites qu'il est inutile de souligner sur les pieds : gros, larges, rugueux avec attaches éléphantesques; ou fins, très arqués, pontés,

(1) Réflexion de Montaigne : « Quoy des mains? nous requerons, nous promettons, appellons, congedions, menaçons, prions, supplions, nions, refusons, interrogeons, admirons, nombrons, confessons, repentons, craignons, vergoignons, doutons, instruisons, commandons, incitons, encourageons, jurons, témoignons, accusons, condamnons, absolvons, injurions, mesprisons, deffions, despitons, flattons, applaudissons, benissons, humilions, moquons, reconcilions, recommandons, exaltons, benissons, festoyons, resjouïssons, complaignons, attristons, desconfortons, desesperons, estonnons, escrions, taisons : et quoy non? d'une variation et multiplication a l'envy de la langue. »

petits sans exagération, en harmonie avec la stature, la taille, la grâce totale. La plus jolie femme du monde ne peut être belle si elle a de vilains pieds; fût-elle une Vénus par la poitrine et le visage, si ce dernier n'est point équilibré par ses antipodes pédestres, tout l'échafaudage croule sous les yeux du spectateur déçu : ce n'est qu'un rayon de soleil sur de la neige fondue, sur de la boue hideuse, ou tout au moins laide.

4. **Attitudes et Gestes.** — Les attitudes et les gestes sont les pauses passives ou actives des différentes parties que nous avons examinées; car l'homme est soi en toutes choses, — même quand il se dédouble et se multiplie, — mentalement comme physiquement. Lavater estimait que tout est physionomique et caractéristique en nous, conforme à une cause interne correspondante. Tout ce que nous touchons, tout ce qui passe par nos mains, tout ce qui entre dans la sphère de notre activité s'allie à nous et se ressent de nous; et notre image se reproduit, se conserve dans tout ce qui tient à nous et dans tout ce que nous exécutons (1).

Pour nos gestes, rien de plus significatif encore. Qu'il

(1) De Winckelmann : « Les Grecs cherchaient à observer une grande modestie dans leur maintien et dans leurs actions. Ils croyaient même qu'une marche précipitée devait choquer les idées de la bienséance, et annoncer une sorte de rusticité dans les manières. C'est une pareille marche que Démosthène reproche à Nicobule : parler avec insolence et marcher avec vitesse sont la même chose selon lui. En conséquence de cette façon de penser, les anciens regardaient un mouvement mesuré et pas trop rapide du corps, comme le signe caractéristique d'une âme généreuse. »

soit naturel ou apprêté, lent ou rapide, froid ou chaleureux, grave ou sans-gêne, noble ou vil, humble ou orgueilleux, décent ou obscène, tendre ou menaçant, beau ou hideux, le geste est différencié de très multiples manières; et c'est une des difficultés de l'art physiognomonique d'en discerner tous les moindres détails.

Comme l'a dit un auteur (ou plusieurs auteurs dont les noms nous échappent) rien n'est si difficile que de connaître l'homme : pénétrer sa pensée, découvrir ce qui, n'ayant aucune existence matérielle, ne saurait frapper nos sens. Nous communiquons pourtant nos idées et pas seulement par la parole, don merveilleux du Créateur. L'homme exécute différents mouvements ou gestes, qui constituent son *langage d'action*. Quand nous parlons, c'est presque toujours sous l'influence de la volonté; mais il n'en est plus ainsi des gestes, très souvent involontaires, mécaniques, portant l'empreinte graphique de nos tentations.

De même que le toucher détruit souvent les illusions des autres sens, de même le sens des paroles peut être redressé par les gestes complémentaires. Les différents signes de nos pensées sont d'autant plus véridiques qu'ils sont plus difficiles à reproduire exactement; et, ce qui donne une évidente supériorité au geste sous le rapport qui nous occupe, c'est la nécessité d'une harmonie complète dans tous les bas mouvements de la physionomie; car un seul trait en désaccord avec l'ensemble des autres et la feinte est visible, — tout comme dans un moteur

à plusieurs pistons dont un marcherait en contre-pression des autres.

En résumé, il sera difficile au plus roué comédien d'en imposer à un observateur sagace pour qui l'étude dont nous donnons les brefs éléments sera devenue un jeu, une distraction, — tout en étant une véritable puissance de diagnostic et de domination équitable.

5. **Voix.** — Dans son volumineux traité, Lavater avouait que son ignorance complète (et non *parfaite*, comme il écrivait, improprement à notre avis) de la musique l'empêchait de traiter la matière de ce paragraphe; ce qui ne l'empêchait pas d'observer que « le son de la voix, son articulation, sa douceur et sa rudesse, sa faiblesse et son étendue, ses inflexions dans le haut et dans le bas, la volubilité et l'embarras de la langue, tout cela est infiniment caractéristique ». Effectivement, il est difficile qu'un ton faussé puisse longtemps échapper à une oreille fine, exercée, physiognomonique en un mot. Et il ajoute encore : « Le moyen surtout d'imiter le langage naïf de la douceur et de la bonté, le ton angélique de la candeur et de l'innocence, l'accent divin de la persuasion, de la vérité et de la bienveillance ! Ah ! quand mon oreille est frappée de ce ton simple et naturel, qui n'appartient qu'à la plus exacte probité, quand j'entends ce langage de l'honnêteté qui n'est altéré par aucun mélange d'intérêt, et qui est si rare, hélas ! dans le commerce de la vie, mon cœur tressaille de joie, et je suis tenté de m'écrier : Ceci est la voix

de Dieu, et non celle d'un homme ! Malheur à celui qui ne comprend pas ce langage si pur et si éloquent ! Il sera également sourd à celui que Dieu lui adresse dans ses ouvrages et dans sa parole. »

6. **Langage.** — En d'autres termes, on ne saurait contester la réelle importance du langage, du son de la voix, comme agent de réussite dans la vie. Tandis qu'un organe vocal grêle et comme effacé dénoncera la timidité de son malheureux propriétaire, dès lors proie facile ; une voix assurée, calme, sinon très forte et point rude, sera au contraire un puissant appoint pour celui qui saura la moduler à propos.

Nous aurons l'occasion d'en reparler dans la troisième partie. Mais nous devons ajouter ici qu'à côté de la parole prépondérante, le silence n'en a pas moins son importance, quand il est intercalé à propos. Au reste, on a écrit sur ce sujet des pages immortelles qu'il serait téméraire de commenter plus ou moins mal, après les avoir rappelées à l'esprit de nos lecteurs (1).

(1) Par exemple, ces *Caractères* de La Bruyère :

« Si l'on faisait une sérieuse attention à tout ce qui se dit de froid, de vain et de puéril dans les entretiens ordinaires, on aurait honte de parler ou d'écouter, et l'on se condamnerait peut-être à un silence perpétuel, qui serait pire dans le commerce que les discours inutiles. Il faut donc s'accommoder à tous les esprits ; permettre comme un mal nécessaire le récit des fausses nouvelles, les vagues réflexions sur le gouvernement actuel, le débit des beaux sentiments et qui reviennent toujours les mêmes. On voit des gens qui, dans les conversations ou dans le peu de commerce que l'on a avec eux, vous dégoûtent par leurs ridicules expressions, par la

nouveauté et, j'ose dire, l'impropreté des termes dont ils se servent, comme par l'alliance de certains mots qui ne se rencontrent ensemble que dans leur bouche, et à qui ils font signifier des choses que leurs premiers inventeurs n'ont jamais eu intention de leur faire dire. Ils ne suivent en parlant ni la raison, ni l'usage, mais leur bizarre génie que l'envie de toujours plaisanter, et peut-être de briller, tourne insensiblement à un jargon qui leur est propre et qui devient enfin leur idiome naturel... »

« J'entends Théodecte dans l'antichambre; il grossit sa voix à mesure qu'il approche, le voilà entré; il rit, il crie, il éclate, on bouche ses oreilles, c'est un tonnerre; il n'est pas moins redoutable par les choses qu'il dit que par le ton dont il parle : il ne s'apaise et il ne revient de ce grand fracas que pour bredouiller des vanités ou des sottises; il a si peu d'égards au temps, aux personnes, aux bienséances, que chacun a son fait sans qu'il ait eu l'intention de le lui donner; il n'est pas encore assis qu'il a, à son insu, désobligé toute l'assemblée. A-t-on servi, il se met à table le premier et dans la première place; les femmes sont à sa droite et à sa gauche; il mange, il boit, il conte, il plaisante, il interrompt tout à la fois : il n'a nul discernement des personnes, ni du maître, ni des conviés; il abuse de la folle déférence que l'on a pour lui. Est-ce lui, est-ce Eutidème qui donne le repas? Il rappelle à soi toute l'autorité de la table, et il y a un moindre inconvénient à la lui laisser tout entière qu'à la lui disputer : le vin et les viandes n'ajoutent rien à son caractère. Si l'on joue, il gagne au jeu; il veut railler celui qui perd et il l'offense : les rieurs sont pour lui, il n'y a sorte de fatuités qu'on ne lui passe. Je cède enfin et je disparais, incapable de souffrir plus longtemps Théodecte et ceux qui le souffrent. »

---

## CHAPITRE III

# Graphologie pratique.

### I. — Caractéristiques principales.

1. **Utilité de la Graphologie.** — Difficilement contestable aujourd'hui en temps qu'utilité immédiate, la graphologie, bégayante aux siècles passés, ne date guère que de 1871, avec les études de l'abbé Michon. Une dizaine d'années avant ce dernier, M. Asselineau observait justement que la physionomie de l'écriture n'est pas inutile à la connaissance intime de la pensée et des habitudes de l'esprit. — Sans aller aussi loin que le magistrat qui se faisait fort de faire pendre un homme sur l'inspection de sa signature, on peut très bien chercher méthodiquement, trouver des analogies entre le caractère d'une personne et le dessin de son écriture. Car chez quiconque écrit sous l'impulsion libre de ses idées, se retrouve la rectitude d'une pensée ferme ou le désordre d'une agitation intérieure, ou plusieurs de ces détails mêlés. — « Pas une hésitation, pas une fatigue (écrivait Sainte-Beuve sur le caractère de l'écriture de Guizot); jamais un jambage qui bronche sur l'autre ! Il a l'écriture aussi ferme et aussi distincte que Lamennais, à qui l'on disait : « Vous écrivez « comme vous concevez, nettement. »

En remontant plus haut, n'est-ce pas Gœthe qui disait dans une de ses lettres conservées : « Que l'écriture ait des rapports avec le caractère et l'intelligence humaine, et qu'elle puisse donner au moins un pressentiment de la manière de sentir et d'opérer, il n'existe pas l'ombre d'un doute à ce sujet, comme on doit aussi reconnaître un accord avec toute la personnalité, non seulement dans les traits, la conformation générale, mais même dans l'expression du visage, le ton, les mouvements du corps. » Cette lettre était précisément adressée à Lavater qui s'en servit comme point de départ de ses observations, et qui répondait à cette objection que le même homme, ne possédant qu'un seul caractère, peut diversifier plus ou moins son écriture : « De même qu'un même esprit doux se livre quelquefois à des emportements, de même aussi la plus belle main se permet dans l'occasion une écriture négligée; mais alors celle-ci aura un caractère tout à fait différent du griffonnage d'un homme qui écrit toujours mal; on reconnaîtra la belle main du premier jusque dans sa plus mauvaise écriture, tandis que l'écriture la mieux soignée du second se ressentira toujours de son barbouillage. Quoi qu'il en soit, cette diversité de l'écriture d'une seule et même personne, loin d'infirmer ma thèse, ne fait que la confirmer, car il résulte de là que la disposition d'esprit où nous nous trouvons influe sur notre écriture. Avec la même encre, avec la même plume et sur le même papier, le même homme façonnera tout autrement son écriture, quand il traite une affaire désagréable, ou quand il s'en-

tretient cordialement avec son ami. N'est-il pas vrai que la forme et l'extérieur d'une lettre nous font juger souvent si elle a été écrite dans une situation tranquille ou inquiète, à la hâte ou à tête reposée? Si son auteur est un homme solide ou léger, un esprit vif ou pesant? » Et le grand physionomiste résume ses observations par ces derniers mots d'une large et précise portée : « Je remarque la plupart du temps une analogie admirable entre le langage, la démarche et l'écriture. »

Et maintenant, sur quels tracés peut-on baser une appréciation rationnelle? Car tout genre d'écrit n'est pas également propre à faire connaître le caractère, comme l'observait l'Italien Baldo dès le début du XVII^e siècle. Tout d'abord, il faut écarter les vers, les exigences du rythme contrariant la main de l'écrivain. Toutes les sortes de prose ne sont pas non plus instructives, comme les écrits techniques, les scènes dramatiques, etc. Seule la lettre intime est le meilleur document révélateur; et, bien que les autres tracés représentent le concept plus ou moins précis du scripteur, comparés à elle, ils donnent l'impression d'un miroir concave ou convexe qui agrandit ou rapetisse certains traits ainsi déformés. Le même vieil auteur aux interprétations toujours jeunes donne quelques règles qu'il ne serait point superflu d'examiner, pour quiconque l'art graphologique peut servir d'adjuvant sérieux (1).

(1) La différence d'écriture correspondant à des écrivains différents est chose manifeste, et chacun garde dans la manière de former ses lettres des traits essentiels par lesquels son graphisme diffère de celui des autres,

Quoi qu'il en soit, la science graphologique — tout comme la science ou l'art physiognomonique qu'elle complète — ne saurait être aujourd'hui combattue comme fausse et inutile; et nous serons heureux si le petit chapitre rudimentaire que nous lui consacrons ici peut amener tous nos lecteurs équitablement ambitieux, à partager l'enthousiasme du fervent graphologue qu'était Alexandre Dumas fils, dont l'opinion n'est point à dédaigner : « Pouvoir juger les hommes à distance, quelle puissance gouvernementale ! »

2. **Majuscules et Minuscules.** — Pour ne pas donner à un paragraphe un développement exagéré par rapport aux autres, nous devons nous borner à indiquer les seules généralités utiles, en nous servant des bons traités du genre

lorsqu'il ne s'applique pas à les dissimuler. Ainsi, si l'écriture paraît lente, et comme formée par une pression de la plume, il est probable que le scripteur a la main lourde, pesante et paresseuse; il est rationnel d'en conclure qu'il ne saurait être d'un esprit bien perspicace, ni d'un jugement fort subtil : il sera bavard et fera volontiers des promesses qu'il ne se souciera guère de tenir. Tel autre, qui a l'écriture rapide, égale, nettement formée (en sorte qu'il semble se complaire à la tracer) est d'ordinaire un homme sans savoir et sans mérite. Bien rare sont les calligraphes qui brillent par l'intelligence et le jugement.

Si l'intelligence paraît rapide et mouvementée, les traits étant alternativement gras et légers, sans qu'il faille l'imputer au défaut de la plume, mais bien aux dispositions du scripteur, on peut en inférer avec probabilité qu'il ne sera pas moins versatile dans ses autres actions que dans sa manière d'écrire, et qu'on retrouvera dans ses appréciations une perpétuelle inconstance. De telles gens iront aisément aux extrêmes comme violence ou comme faiblesse; on les croira ambitieux, importuns, processifs, ce qui vient d'une inégale promptitude à s'émouvoir. Car toute impression est conforme à sa cause dans son essence et sa nature.

(les anciens même incomplets, les nouveaux plus précis, notamment ceux de M. Crépieu-Jamin, de M. Barbe, etc.), et aussi de notre propre expérience.

MAJUSCULES. — Voici leurs significations respectives :

*Intelligence cultivée :* majuscules simples et nettes, tracées comme des minuscules agrandies. — Les mêmes, inhabilement griffonnées, signifient *le contraire.*

*Goût artistique :* élégantes, gracieuses, descendant un peu au-dessous de la ligne, donnant l'impression de signes musicaux.

*Sens esthétique :* formées comme des lettres typographiques, dans les titres, etc.

*Affectation :* volutées, fioriturées, avec des arabesques. Les mêmes à volutes exagérées en hauteur, comme des lassos développés, dénoncent l'*orgueil.*

*Modestie ou dissimulation :* petites, basses, parfois rampantes, comme rapetissées à dessein, en minuscules, pour mieux surprendre.

*Timidité :* serrées et inclinées; les larges, épatées, signifient : parvenus ou faiseurs d'embarras.

*Sens pratique, bien équilibré :* larges bases.

*Complaisance naturelle :* trait allongé à droite, soulignant par le bas les minuscules qui suivent. Quand le trait est en haut, il y a *orgueil* affectant le ton protecteur.

*Esprit d'indépendance :* trait en haut retournant vers la droite, après avoir pris une direction obliquée à gauche. Le même revenant en coup de vent de la droite vers la gauche indique la *nervosité,* la lutte contre soi.

*Caractéristiques de l'M.* — L'M majuscule est si instructif que les graphologues estiment qu'un volume entier suffirait à peine à épuiser ce sujet des plus intéressants.

On distingue deux sortes d'M : le *patricien* avec trois volutes décroissantes (de l'aristocratie) et le *plébéien,* avec deux jambages plus ou moins pointus (du peuple). Ces deux distinctions essentielles indiquées, nous pouvons passer aux comparaisons, sans tenir compte du milieu considéré.

*Jambages inégaux :* si le premier est le plus élevé en pointe, il y a *orgueil;* si c'est le dernier, *tempérament approbatif;* quand ils sont égaux : *absence d'ambition.*

*Liaisons dans le corps :* arrondies, *douceur;* anguleuses, *entêtement;* crochet en commençant, *ambition d'acquérir;* crochets à la fin comme au commencement, *avarice* d'autant plus accentuée que l'accrochage est plus significatif. Quand les mêmes (majuscules en général), sont liées aux minuscules qui suivent immédiatement, on peut diagnostiquer l'*obligeance;* le *dévouement intéressé* quand la même liaison est faite par un crochet intermédiaire, et l'*égoïsme* quand le même crochet est rentrant, sans contact avec la minuscule qui suit.

Minuscules. — Il y a, ici encore, un grand nombre de distinctions, que nous réduirons au minimum indispensable, et, à notre avis, suffisant pour une première étude.

*Dimensions.* — Les minuscules *larges* indiquent, comme le geste des bras écartés, l'*épanouissement,* le *type en dehors* et aussi la *prodigalité.* Les mêmes, très hautes, montrent

l'*orgueil* supplémentaire; si, dans un cas ou dans l'autre, il y a forte épaisseur, pâté, l'*instinct matériel* est alors dénoncé.

Les minuscules *serrées* signifient évidemment le contraire, mais avec des variantes : moyennes pour l'*esprit solidement équilibré, positif et sagace* (presque l'idéal !); trop petites pour la *minutie* et parfois l'*avarice* (examen qui doit être complété par celui secondaire et alors décisif des marges).

*Direction et forme.* — En vertu de ce principe de base invariable que l'écriture est un des gestes en harmonie certaine avec le tempérament, nous devons admettre que celui-ci influe directement sur la direction d'ensemble et sur la forme de détail que l'on donne à l'écriture. C'est ainsi que la direction constante vers la droite (dextrogyre) est l'effet de natures *promptes, actives,* et généralement intelligentes; au contraire, la senestrogyre dénote l'*indolence,* l'*hésitation,* parfois l'*égoïsme* et très souvent l'*esprit réactif.*

Comme complément, la forme des lettres est tout aussi concluante. L'écriture *arrondie* sera l'indice de la *douceur* et parfois de la *mollesse,* tandis que l'anguleuse dénotera l'*entêtement* et l'*aigreur.* Une remarque très importante doit être faite ici sur l'agencement en quelque sorte intime de chaque lettre et spécialement sur celles à boucles : très large ouverture presque en ondulation, *confiance excessive,* proie offerte aux guetteurs malfaisants; ouverture en haut, *franchise expansive;* ouverture en bas, *dissi-*

*mulation hypocrite;* fermeture plus ou moins complète, *réserve* plus ou moins impénétrable.

*Ordonnancement et plasticité.* — Dans l'écriture comme dans les autres détails de la vie, l'homme ordonné est facile à distinguer de son contraire. C'est ainsi que des phrases tracées droit avec mots normalement espacés affirment l'*ordre*, la *quiétude;* tandis que les phrases embrouillées décèlent le *désordre*, l'*inexactitude*, l'*étourderie*.

Semblablement et complémentairement, les lettres bien faites, dessinées artistiquement mais sans ostentation, sont l'apanage des personnes cultivées, ayant le *sentiment artistique* inné et développé; tandis que les gens frustes ne peuvent tracer que des lignes et des lettres laides, d'une inharmonie en quelque sorte répulsive (on peut néanmoins faire exception pour certaines catégories de praticiens cultivés, par exemple les médecins, dont les hiéroglyphes semblent volontairement, symboliquement enchevêtrés).

Enfin, on peut encore remarquer que les gens *froidement positifs* (cerveau dominant le cœur), ont l'écriture *redressée*, parfois rejetée en arrière; tandis que les natures *tendres et aimantes* (cœur sur cerveau) écrivent *très incliné*. Quand l'inclinaison est modérée et les caractères nets (genre *italique* d'imprimerie), on a affaire à des personnes cultivées, de sens bien équilibré, et sachant se montrer sincèrement tendres et bonnes à l'occasion. Si l'inclinaison est *variable*, c'est la *lutte permanente* entre le cœur et le cerveau, — diagnostic analogue aux lettres tantôt ouvertes et tantôt fermées que nous connaissons.

3. **Lignes et Pages.** — La direction et l'espacement des lignes, puis la margination et l'aspect d'ensemble des pages, constituent le complément des précédentes considérations.

Lignes. — Il faut examiner à la fois la direction et l'interlignement.

*Direction.* — Tandis que les faibles sont souvent irrésolus, se laissent aller, abandonnent toute velléité; les forts et audacieux, au contraire, se portent constamment sur le front de la bataille, ont toujours tendance à monter à l'assaut, au succès; enfin, entre les deux, les satisfaits et robustes, plus ou moins actifs, observent plutôt l'expectative, attendent l'occasion qu'ils provoquent ou non, mais ne restent pas en arrière. Or, les diverses directions des lignes dessinent exactement ces différentes catégories de caractères.

C'est ainsi que l'écriture *montante* claironne l'ardeur, l'ambition, surtout si elle est armée de *t* barrés haut et en flèche visant le coin de droite; l'écriture *descendante,* avec *t* à peine barrés à mi-hauteur, dévoile inversement la *timidité* malheureuse ou le *pessimisme* accablé, parfois les deux, suivant le degré d'inclinaison. Ces deux genres principaux d'écriture (montante et descendante) constituent peut-être les généralités les moins discutables de la Graphologie; et, avec l'aide de la signature, nous n'avons personnellement jamais éprouvé un seul mécompte dans la pratique.

*Interlignement.* — Les interlignes sont, sans doute, moins

significatifs, mais ils ont tout de même leur valeur; car on pourra constater qu'une personne *dépensière* les fait *très haut* (environ au double de leur hauteur normale), tandis que l'*économe* les observe à *distance logique* (comme en imprimerie), et que l'*avare* les serre comme pour les étouffer, les priver d'air intermédiaire pourtant gratuit !

Pages. — Plusieurs remarques peuvent être faites sur les pages manuscrites (et de préférence non réglées) : la propreté et surtout la margination, que nous devons examiner en quelques mots.

*Marges.* — C'est ainsi que toute *absence de marge* accuse une *avarice* certaine; alors qu'une *marge régulière* dit l'*économie bien ordonnée,* et qu'une *marge trop large* crie la *dépense excessive.* Quand la marge va en *augmentant* du haut vers le bas, c'est la *dépensivité* qui succède à l'économie; et quand elle va *en diminuant,* c'est au contraire l'esprit d'*économie* qui reprend son empire.

*Alinéa.* — Les mêmes remarques peuvent être faites avec les alinéas. Alors qu'une page de La Bruyère, ou de Paul Adam (un de ses continuateurs), comportera de nombreuses phrases dans une même période, formant comme un bloc de pierres de taille, un stèle imposant de cohésion et de netteté, — les articles d'un médiocre écrivain seront au contraire clairsemés de courants d'air, à l'unisson des gens communs qui les lisent et qui écrivent de la même manière évidemment défectueuse, manquant de souffle, et courant précipitamment à la « fenêtre » suivante. Il est vrai que, pour les scribes payés à la ligne, l'avantage

n'est peut-être pas négligeable... Mais c'est Balzac — ce gigantesque Forçat littéraire mort le boulet à la plume — qui ne devait guère gagner au procédé, lui qui, par exemple, dans les dix premières pages d'*Eugénie Grandet*, ne va qu'une seule fois à la ligne.

SIGNATURES ET PARAPHES. — Voici maintenant le sceau, le cachet caractéristique de l'art graphologique.

*Signatures.* — Nous éviterons de répéter ce que nous avons dit à propos des lettres et des lignes de l'écriture. Il est rare que la signature soit le nom simplement jeté sans paraphe, sauf chez les illettrés, ou, à l'autre extrême, chez quelques grands personnages d'autrefois.

Quelques hommes illustres avaient ou ont encore leur signature pointée (signe de prudence); d'autres font suivre ce point d'un trait dit de procureur (défiance extrême); enfin, en général, il y a paraphe final.

*Paraphes.* — Le paraphe peut affecter les dessins les plus divers :

*Ensiforme* (coup de glaive gras en retour à gauche) : nature défensive. — En *yatagan* (le même, recourbé) : tempérament combatif. Les deux précédents terminés en massue complémentaire : résolution; en harpon : ténacité.

*Vertical ou légèrement oblique :* prédominance de l'esprit sur la matière. — *Trait soulignant :* fierté exagérée, orgueil de la personnalité. — *Retour anguleux :* caractère ombrageux, agressif à l'occasion. — En *lasso :* séduction, habileté (accentuées avec le nombre de nœuds). — En *nœud de cravate :* sociabilité, souplesse. — En *colimaçon :*

vie enclavée, faible rayonnement. Si l'encerclement est incomplet, ouvert en gueule de loup : égoïsme à satisfaire.

Les exemples génériques qui précèdent comportent évidemment des variantes respectives qu'il sera facile de discerner avec précision, par comparaison.

## II. — Détails complémentaires.

1. **Style.** — Le style est un élément à notre avis si caractéristique qu'on pourrait s'en servir pour juger un inconnu, en attribuant à ce détail presque autant d'importance qu'à l'écriture proprement dite : le style et la graphologie identifiant l'homme d'une manière à peu près complète. Et non seulement l'homme, mais plus largement encore le peuple, la race, ainsi que l'ont observé bien avant nous de nombreux écrivains français et étrangers, notamment Schopenhauer, Voltaire et aussi Blair, qui rappellent que les Orientaux, de tout temps, chargèrent leurs styles de fortes figures hyperboliques, tandis que les Athéniens, peuple poli et subtil, avaient un style clair et pur. On pourrait faire d'autres remarques comparatives sur les styles des Français, des Allemands, etc.

Signalons, en passant, la vieille querelle — moins aiguë en notre siècle rapide d'électricité sans fil — relative à la forme et au fond; les plus sensés et consciencieux parmi les écrivains estimant que forme et fond sont inséparables comme muscle et chair, bien qu'on puisse observer des nuances dans certaines expressions. Mais, quelle que soit

l'opinion du lecteur, notre objet ici doit être surtout de noter sommairement les qualités du bon style.

Avant toute chose, le style tout fait, comme à coups de phrases clichées, est vite antipathique; par exemple, dans les expressions aussi bien verbales qu'écrites : *la rumeur publique* (combien faut-il de sots dans le populo, pour qu'elle prenne corps?); *un bruit se fit entendre* (au lieu de retentit); *il tombe de l'eau, de la flotte* (pour : il pleut); *sa figure s'enpourpra d'une rougeur subite* (pour il ou elle rougit soudain), etc.; il suffit de lire de mauvais scripteurs et d'écouter de sots discoureurs pour en entendre de bien plus typiques encore. C'est dire que la simplicité dans le style même technique, même administratif, est la première des qualités; et Cicéron l'a mieux dit depuis longtemps : il est un art de paraître sans art. Comme il y a des femmes à qui il sied bien de n'être point parées, l'élocution simple nous plaît, même sans ornements; c'est une beauté négligée, qui a ses grâces d'autant plus touchantes qu'elle n'y pense pas.

Au reste, qui dit simplicité entend concision, *intense densité,* avec phrases non point juxtaposées au petit bonheur comme des grains de coco (ou comme les rimes des pseudo-poètes), mais bien logiquement engendrées, soudées entre elles comme des pierres de taille sans mortier, ou nervurées comme les poutrelles en fer d'une construction en béton. D'où la nécessité, pour nous résumer plus vite, de travailler sans trêve notre style (quand le temps nous le permet), d'élaguer impitoyablement nos périodes résumées en

phrases, et ces dernières condensées en mots lapidaires, — toutes les fois qu'il se peut.

2. **Orthographe.** — On connaît la coquetterie de certains académiciens qui prétendent ne pas connaître l'orthographe, comme d'autres petits vieillards se disent accablés d'années en exagérant à dessein leur âge déjà respectable. La connaissance de l'orthographe est pourtant indispensable, nous n'insisterons pas sur cette vérité que nous considérons comme double critérium et d'instruction et plus encore d'éducation.

Certes, nous n'ignorons pas que de barbares contemporains, intoxiqués de malérudition, voudraient ou voulaient amputer, anarchiser notre belle langue sonore et claire comme de l'eau de source ; mais le bon sens des vrais lettrés a tôt fait justice de cette folie grammaticale, et les vandales ont dû reculer sous le contre-coup de leur ridicule. L'arme la plus simple et la plus décisive, à notre avis, sera pour les défenseurs du *statu quo,* cet admirable outil mental qui ensemença et continue de cultiver le jardin des racines gréco-latines, d'où germèrent presque tous les mots français. Et n'est-ce pas le moyen le plus efficace pour connaître *a priori* l'exacte signification de ces mots en évoquant instantanément les racines qui les relient encore à la souche romaine ou hellénique ? De plus, comme l'a observé Platon, depuis un certain temps déjà, la connaissance des mots conduit à la connaissance des choses.

Qu'on bannisse donc, à l'extrême rigueur, de la plupart

des établissements secondaires l'étude approfondie du grec et du latin; mais, de grâce, pour l'honneur du français pur, qu'on la remplace au moins — là et même dans les plus infimes écoles primaires — par l'étude obligatoire des racines issues de cet admirable tronc oriental aux trois quarts tué par les infernales nécessités de notre vie moderne, simulacre de la vraie vitalité.

Voilà ce que nous pensons de l'orthographe écrite, si souvent sabotée par négligence, stupidité ou incapacité. Notre mercuriale sera tout aussi véhémente contre les chambardeurs de l'orthographe parlée, de la prononciation française. Que certains idiomes ou patois aient leurs petits ridicules, leurs particularités phonétiques, passe encore (et même tant mieux, pour la gloire de la décentralisation); mais que Paris se mêle de détrousser les mots de notre langue, de notre patrimoine national, voilà qui nous offense comme une véritable injure personnelle. A la rigueur, nous sourions d'entendre l'illettré crier la *Pétrie* en prétendant monopoliser le patriotisme, la poissarde hennir du *s'hareng* nouveau, la crémière parler des *fonctions* ou ponctions dont on a lardé son seigneur, le marchand de pierres de noir miauler sa *perre de nor* qu'il prononce même « gare du nord », sans doute par excès de répulsion pour les *i* ainsi escamotés; d'entendre ces simples nous tourner en ridicule quand nous prononçons à notre manière, passe encore... Mais que des gens munis d'une instruction au moins moyenne, des Parisiens de Paris, des Français-étalons, vous soufflent sous le nez

qu'ils *restent* rue d'*Azas*, qu'ils aiment le *gru-ère*, que l'année 1908 fut *bizextile*, qu'ils ont lu les *Roujon*-Macquart, qu'Alfred *Chapus* a de la veine au théâtre, que *Darsens* (puisque ce nom s'écrit Darzens) est un robuste sportman; et que des douzaines d'autres hideurs sortent des mêmes fêlures, voilà qui dépasse la mesure permise et amènerait beaucoup d'impulsifs amagnétiques sur le pré ras ou sous la grande roue. Mais n'oublions pas notre rôle philosophique, et passons à un autre chat, — puisqu'ils laissent pleuvoir, à Paris qu'ils sont tant !...

3. **Ponctuation.** — Pour revenir aux signes graphologiques, nous partirons de ce principe que toute ponctuation mal observée est un signe certain ou de négligence, de désordre général, ou d'inculture. Le point final dénonce le spiritualisme s'il est léger, et le matérialisme s'il est lourd. Il faut user du point; ne pas en abuser; comme, par exemple, dans ces trois courtes phrases : « Aux polémistes, les passions. Aux hommes d'État, les réalités. C'est dans l'ordre. » Nous aurions mis un point-virgule après passions, et peut-être deux points après réalités, bien que le dernier point après ce mot nous paraisse au choix acceptable. Par contre, la presque totalité des médiocres écrivains accidentels et même beaucoup de professionnels se déshonorent par un relâchement inouï, remplaçant les points ou les points-virgules indispensables par d'insuffisantes virgules, et parfois même par rien du tout, le néant répulsif !

Combattons aussi vigoureusement l'abus du double point, qui ne devrait être utilisé que pour les citations ou les résumés, et jamais confondu avec le point-virgule presque toujours mieux à sa place. Voici un exemple parfait d'énumération, de Bossuet : « Vous verrez dans une seule vie toutes les extrémités des choses humaines : la félicité sans bornes aussi bien que les misères ; une longue et paisible jouissance d'une des plus nobles couronnes de l'Univers ; tout ce que peuvent donner de plus glorieux la naissance et la grandeur accumulées sur une seule tête, qui ensuite est exposée à tous les outrages de la fortune... »

Enfin, pour l'accentuation, constatons qu'elle est moins caractéristique que la ponctuation, car elle dépend plus de l'orthographe que du caractère. On peut néanmoins lui appliquer les règles générales de la légèreté, de la lourdeur, etc. Et, pour terminer par l'*i*, raison initiale de la Graphologie (puisque l'on désigna et qu'on désigne encore les gens méticuleux en disant qu'ils mettent les points sur les *i* et les *j*), donnons-en quelques caractéristiques usuelles : point *absent,* négligence ou désordre*; à droite,* nature vive (avec la signification contraire s'il est à gauche, comme à la remorque) ; *léger et haut,* idéalisme (avec sens pratique s'il est léger et *bas*)*; fortement accentué,* fermeté ; *très lourd et bas,* grossière sensualité ; *en accent grave,* activité soit cérébrale, soit matérielle, suivant qu'il y a légèreté ou lourdeur dans le tracé. Et quand le point sur l'*i* s'allonge en *liaison* vers la lettre qui suit immédiatement, on peut diagnostiquer de la logique, un solide en-

chaînement d'idées; cette règle étant d'ailleurs applicable à toutes les lettres liées en général.

Et voilà ce que c'est.

## III. — Style épistolaire.

1. **Caractéristique individuelle.** — Nous avons déjà constaté que la lettre écrite en tout repos et sur papier non réglé, constituait le meilleur document pour juger nos semblables à dominer ou... déjà initiés.

Il est donc bien entendu que l'homme peut révéler sa nature, volontairement ou à son insu, en écrivant une lettre dans les libres conditions voulues; mais combien plus caractéristique encore est la lettre de femme, ou plus exactement les lettres féminines en général, car La Bruyère le rappelait déjà — et bien avant la naissance de Mme de Sévigné — ce sexe va plus loin que nous dans ce genre d'écrire; les femmes trouvent sous leurs plumes des tours et des expressions qui souvent en nous ne sont l'effet que d'un long travail et d'une pénible recherche; elles sont heureuses dans le choix des termes qu'elles placent si juste, que, tout connus qu'ils sont, ils ont le charme de la nouveauté et semblent être faits seulement pour l'usage où elles les mettent. Et le moraliste ajoute que « si les femmes étaient toujours correctes », les lettres de quelques-unes d'entre elles seraient peut-être ce que nous avons dans notre langue de mieux écrit.

Quoi qu'il en soit, la simplicité est ici de rigueur au moins

autant que dans le style professionnel, et le conseil de Mme de Sévigné à sa fille sera pour tous un guide très précieux : « Vous me dites plaisamment que vous croiriez m'ôter quelque chose en polissant vos lettres. Gardez-vous bien d'y toucher; vous en feriez des pièces d'éloquence. Cette pure nature dont vous parlez est précisément ce qui est beau et ce qui plaît uniquement. *Soyez vous et non autrui;* votre lettre doit m'ouvrir votre âme, et non votre bibliothèque. »

2. **Écriture et verbe.** — Ainsi donc, dans toute lettre intime, on doit mettre son « moi » le plus profond, la fine essence de toute sa personnalité, — le cœur sur la main, comme dirait mame la concierge, pardon ! la gérante, surveillante des tristes locataires !

Dans les lettres intimes, mais dans celles-là seulement, on peut et doit écrire comme on parle; et cette conversation à distance acquiert alors plus de saveur, il semble qu'on entend comme la parole même — le verbe en quelque sorte phonographié sur le papier en guise de cylindre — de la personne amie. Mais nous devons ajouter qu'ici comme partout ailleurs, s'il est bon d'user il peut devenir très mauvais d'abuser. On conçoit, par exemple, l'effet du style reproduisant littéralement les paroles (avec ou sans gestes photographiés) de la plupart des milieux ouvriers et autres. Certes, nous n'oublions pas que c'est avec une telle méthode que Zola a créé des types vivants; mais on ne saurait généraliser le procédé descriptif, même quand

on veut cinématographier; et puis les écrivains réalistes rachètent les taches de leurs tableaux par le véhément relief d'autres détails, et enfin, une fois de plus, on ne doit jamais imiter personne par ses travers.

3. **Prudence épistolaire.** — Bien que cet avertissement constitue un lieu commun, une de ces rangaines aussi nombreuses que vraies, nous n'en rappellerons pas moins que si les paroles s'envolent quelquefois, les écrits demeurent le plus souvent, — surtout ceux qui peuvent nuire à leurs auteurs. D'où la nécessité de n'écrire que des choses qu'on puisse avouer et défendre dans l'avenir comme sur l'heure.

Au reste, qu'on observe les procédés légendaires de la Diplomatie, dont la seule racine dit bien la double face : jamais une note importante, une communication sujette à examen ne sera présentée d'abord par écrit. Ce sera successivement un amorçage prudent, comme un vague duel tactile, — quitte à filer par la tangente en cas de risque trop apparent, d'éclat dangereux : « Et le flot qui l'apporta recule épouvanté. » Bien entendu, ces pièges réciproques de la Diplomatie, de certains Messieurs *Loyal et Cie*, n'ont souvent d'autre importance que de provoquer l'égorgement mutuel des peuples qui les tolèrent par leur passivité, et les engraissent de leurs deniers quand ce n'est pas de leur sang...

En résumé, le seul conseil pratique est, ici, celui de la prudence. Écrire pour ne rien dire, à moins qu'on ne

soit absolument certain (?) qu'on ne risquera point de regretter un jour la confiance ou la négligence d'une minute. Celui-là cherche l'échec qui, pour le plaisir d'écrire une phrase caractéristique ou un mot original, s'expose à provoquer contre lui des forces contraires sommeillantes, mordues par sa plume en flèche intempestive; — à moins que ce ne soit un trait de courage en l'honneur du Bien et du Beau, dans l'esprit du moraliste.

---

# DEUXIÈME PARTIE

# L'ÉNERGIE

## CHAPITRE PREMIER

## Énergie physique.

### I. — Alimentation rationnelle.

1. **Vie économique.** — Aujourd'hui plus qu'hier, et demain plus qu'aujourd'hui, la vie économique et rationnelle — base de l'énergie physique et de la réussite dominatrice — s'impose de toute nécessité à tous ceux pour qui ce modeste ouvrage veut être un guide efficace. C'est pourquoi, selon notre habitude éclectique, nous avons parcouru et annoté quelques traités du genre, non seulement pour nous documenter comme il sied à tout auteur spécialiste ou vulgarisateur qui veut éclairer consciencieusement ceux qui l'honorent de leur attention, mais aussi pour compléter notre fort modeste érudition générale, acquérir quelques idées utiles de plus.

Effectivement, ce problème de l'alimentation doit préoccuper tous les êtres intelligents sans exception, sinon passer en toute première ligne (et pourquoi même ne serait-il pas au premier rang des problèmes vitaux); car toutes les classes y sont directement, intimement intéressées : si la pénurie d'alimentation des pauvres les pousse à la misère physiologique et à l'alcoolisme dégradant, de leur côté les riches qui savent mal modérer leur bonne chère sont menacés tôt, ou sur le tard, de l'arthritisme et des inconvénients dangereux qui en découlent. De part et d'autre, diminution, atrophie de l'énergie physique et, par suite, de la volonté dominatrice.

Ainsi donc, il s'agit bien moins ici d'augmenter les moyens de richesse, que de mieux utiliser ceux dont on dispose actuellement — de même que le ralentissement des naissances en France, la partielle grève des ventres est moins grave comme agent de dépopulation, que les sinistres faucheries infantiles dues à l'ignorance et à la négligence de parents malheureux, des pouvoirs publics préoccupés par des besognes infiniment moins nobles que cette sollicitude nécessaire à l'égard de la grande source sacrée du sang français ! C'est ce que disait si bien (voici déjà un demi-siècle) Jules Simon en ces quelques lignes claires et justes : « La hausse extrême des salaires ne mettrait fin au paupérisme qu'à la condition d'être accompagnée d'une réforme profonde dans les mœurs. Les salaires actuels, employés avec intelligence et surtout avec probité, suffisent à la rigueur pour assurer le nécessaire à une

famille toutes les fois qu'elle n'est pas atteinte par la maladie ou la crise. Chose terrible, le pain manque plus souvent, dans les ménages d'ouvriers, par la faute du père que par la faute de l'industrie. Dans la seule journée du lundi, le cabaret absorbe le quart de l'argent gagné dans la semaine, peut-être même la moitié, et les ouvriers les mieux payés, qui pourraient vivre à l'aise et faire vivre honorablement une famille, sont presque partout les plus adonnés à l'ivrognerie. C'est l'ordre et le travail, plus encore que le bon salaire, qui assurent le bien-être. Ainsi, le malheur est surtout un mal moral, et le problème à résoudre est celui-ci : sauver l'ouvrier par lui-même. Il y a un plus grand service à lui rendre que de lui donner du travail et de l'argent, c'est de lui inspirer l'amour du travail et le goût de l'économie. Si jamais l'atelier est plein et le cabaret vide, la misère sera vaincue. Tous les autres biens viendront par surcroît. » Parfaitement médité !

2. **Nourriture raisonnée.** — Ceci redit, on devrait, dès l'école primaire, enseigner aux garçons comme aux filles cette difficile science du ménage qui vaut, à elle seule, le quart ou le tiers d'un métier, car on peut se trouver sans ouvrage et il faut toujours manger économiquement et substantiellement; et une petite famille de condition modeste doit (tout en se nourrissant mieux qu'à l'aveuglette) réaliser des économies assez sensibles. Or, c'est ici que peut et doit intervenir la science, cette pauvre et noble science tant décriée, tant honnie par presque tout

le monde, — alors que tous les humains sans exception lui doivent le bien-être moderne, tout relatif et tout inégal qu'il soit encore.

C'est ainsi qu'à la suite d'une enquête sur la nourriture d'une centaine d'ouvriers et d'employés parisiens, M. le professeur Landouzy, doyen de la Faculté de médecine, et MM. Henri et Marcel Labbé, chefs de laboratoire à la clinique Laënnec, ont montré clairement que cette alimentation est irraisonnée, insuffisante, insalubre, dispendieuse, c'est-à-dire tout l'inverse de ce qu'elle devrait être : les hommes dépensent, gaspillent plus de la moitié de leur salaire en général élevé (surtout chez les ouvriers), car ils mangent trop de viande et pas assez de pain et de légumes, tandis qu'ils boivent trop d'alcool et pas assez d'eau pure; les ouvrières et employées sont moins coupables, car elles ne s'intoxiquent pas d'alcool comme les brutes, mais elles, non plus, ne mangent ni assez de pain ni assez de légumes. Ainsi donc, tous ces gens de la classe laborieuse (et nous n'appliquons point le sens de laborieux qu'aux ouvriers manuels; car l'employé aussi est laborieux, qu'il soit comptable ou étalagiste, et l'intellectuel aussi peine à sa façon, souvent davantage et plus que l'ouvrier qui pousse ou regarde tourner une autre machine), tous ces gens à instruire ès économie pratique devraient connaître la valeur précise et comparée des aliments qui les rassasient mal chaque jour. Ils sauraient d'abord que la mastication lente et parfaite accroît considérablement la valeur nutritive des aliments, par leur divi-

sion préalable. Et le Dr Félix Regnault rapporte, dans *La Revue*, le résultat d'une expérience faite par M. Chittenden, professeur à l'Université de Yale : les sujets les plus vigoureux, du seul fait de manger lentement, arrivèrent à réduire spontanément *de moitié et même des deux tiers leurs quantités d'aliments;* ils diminuèrent surtout la proportion de viande qui, on le sait, provoque la formation de toxines. Or, ils devinrent plus forts, plus vifs, et jouirent d'une meilleure santé que les sujets mangeant vite.

Il existe un autre moyen de réduire les dépenses de bouche : c'est de préparer soi-même, en temps opportun, des conserves courantes en légumes, fruits, viandes, etc. Par « temps opportun », nous entendons l'époque ou les époques d'abondance où tout est naturellement meilleur marché. Mais il faut savoir s'y prendre, en suivant les conseils des bons traités du genre, ou ceux des personnes sérieuses qui ont pu acquérir le doigté nécessaire dans ce genre de préparation (nous ne rappellerons que pour mémoire les trop fameux scandales de Chicago, où des industriels-commerçants sordides furent convaincus d'avoir fabriqué des cargaisons de conserves avec des viandes avariées).

Pour en revenir aux justes évaluations scientifiques (1),

(1) Rappelons ici que tout animal constitue comme une ingénieuse machine thermique avec foyer et combustible; de plus, la réaction chimique de la digestion est un phénomène qui produit, avec la respiration complète, la chaleur indispensable à l'assimilation des aliments présentés et à l'éli-

voici un intéressant tableau dû au Dr Louis Durey (*Pages libres*) :

mination de leurs résidus : c'est ce que les physiologistes évaluent en disant qu'il faut de 2500 à 3000 calories pour l'homme normal.

Remarquons encore que, dans toutes les évaluations du genre, l'alcool n'est jamais mentionné, pas plus pour l'ambulant que pour le sédentaire; et le Dr Fernet donne la conclusion suivante à l'important travail qu'il a dernièrement présenté (après tant d'autres travaux similaires de tant d'autres sommités qualifiées) à l'Académie de médecine : « L'alcoolisme qui est, en France, l'une des plaies honteuses de notre époque, est aussi l'une des principales causes de mort. Il intervient, comme cause efficace, dans le *tiers de la mortalité générale;* il est la cause principale ou même unique de la mort dans le dixième des décès (exactement 10,20 pour 100); il est la cause accessoire ou mieux adjuvante dans plus de deux autres dixièmes (23,61 pour 100); il intervient dans *plus de la moitié* de la mortalité des aliénés. L'alcoolisme est donc un véritable péril social; tous ceux qui ont quelque souci de la santé publique ont le devoir de le dénoncer et de le combattre. »

Autre opinion, de l'illustre Berthelot, celle-ci : « L'alcool est un combustible, plutôt qu'un aliment régénérateur. Il est certain que l'alcool absorbé est partiellement comburé; mais une partie se dégage en vapeurs, ce dont témoigne l'haleine des buveurs, et la combustion se fait sans profit pour la régénération des tissus organiques. Atwater lui-même n'a pas conclu de ses expériences que l'alcool fût un véritable aliment, c'est-à-dire qu'il fût capable de s'incorporer à l'organisme. L'alcool employé en petite quantité agit comme un excitant du système nerveux; employé à très faibles doses, et dans certains cas, il peut être utile à la façon d'un médicament, comme la quinine par exemple. L'histoire des races humaines montre que l'abus qui est fait de l'alcool les entraîne nécessairement à leur perte. C'est ainsi que disparaissent actuellement les peuplades sauvages. C'est également aujourd'hui un élément de décadence physique et de ruine morale pour la plupart des nations européennes. Le salut pour elles ne pourra venir que de lois très énergiques contre l'alcoolisme, comme celles qu'appliquent déjà les pays scandinaves, par exemple. Si nous voulons conserver l'énergie de la race française, nous serons forcés, nous aussi (malgré la pression électorale résultant des intérêts) d'adopter une législation de cette nature : autrement, le fléau aurait à la longue raison de nous. »

Qu'on se le répète, et très sérieusement !

PRIX COMPARÉS D'ALIMENTS

| ALIMENTS | PRIX par kilogr. | ÉNERGIE ACHETÉE par franc. |
|---|---|---|
| Pommes de terre . . . . . | 0 fr. 10 | 9020 calories (1) |
| Blé . . . . . . . . . . | 0 fr. 40 | 8750 — |
| Pain . . . . . . . . . . | 0 fr. 40 | 6795 — |
| Lentilles. . . . . . . . | 0 fr. 60 | 6208 — |
| Riz . . . . . . . . . . | 0 fr. 80 | 4390 — |
| Lait . . . . . . . . . . | 0 fr. 30 | 2500 — |
| Gruyère . . . . . . . . | 2 fr. 40 | 1555 — |
| Amandes sèches . . . . . | 4 fr. » | 1530 — |
| Œufs. . . . . . . . . | 2 fr. » | 765 — |
| Viande . . . . . . . . . | 2 fr. » | 590 — |

D'après ces estimations, les pommes de Parmentier seraient proportionnellement plus économiques que tous les autres aliments; mais le prix de 0 fr. 10 n'est guère applicable qu'à la mauvaise qualité prise en quantité. A notre avis, il faudrait compter au moins 0 fr. 15, ce qui ramènerait le nombre de calories de 9000 à 6000 environ, c'est-à-dire au-dessous des meilleures lentilles.

De son côté, un ingénieur agronome a eu l'excellente idée — toujours dans le même esprit économique qui

(1) On sait qu'on a donné le nom de *calorie* (ou unité de chaleur) à la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1 degré la température de 1 kilogramme d'eau.

guide les vrais amis de tous les laborieux manuels et intellectuels — d'établir des tables alimentaires bien faites pour frapper l'imagination de quiconque sait lire et réfléchir. D'après ce savant technicien (M. Alquier), il convient de noter que les aliments les plus nutritifs sont presque toujours ceux qui coûtent le moins (précieuse constatation qui contrarie le vieux dicton prétendant que le bon marché revient toujours cher) : dans le bœuf, 0 fr. 28 de poitrine nourrissent autant que 100 centimes ou 1 franc d'aloyau; dans le veau (une des chairs les moins nourrissantes), 0 fr. 30 de fraise équivalent à 2 fr. 50 de ris; dans le mouton, 2 fr. 50 de gigot ne valent pas davantage que 0 fr. 70 de poitrine; et dans le porc, 1/2 franc de côtes vaut 3 francs de rognons. Pour la charcuterie, quatre sous de boudin noir brûlent autant de calories que quarante sous de galantine, et 1 fr. 75 de lard salé en donnent un peu plus que 7 francs de saucisson dit de Lyon. Les différences s'accentuent encore avec les poissons, puisque 1 franc de hareng est préférable à 15 francs de sole, tandis que 1 franc de moules nourrit plus que 110 francs d'écrevisses. Enfin, pour le gibier et la volaille, on peut écrire les équivalences en centimes : 26 oie = 52 dindon = 66 lapin = 94 canard = 112 lièvre = 155 pigeon = 621 caille, etc. Quant aux légumes, nous avons déjà signalé la pomme de terre (surtout en purée lactée) et nous ajouterons les lentilles, les pois cassés, etc., dont 1 franc représente autant de puissance nutritive que 7 fr. 50 de haricots verts, ou que 32 francs d'asperges.

Mais, sans méconnaître la grande importance pratique de ces précieuses indications, nous n'en reviendrons pas moins à la judicieuse exhortation de Jules Simon et de tous les vrais philosophes modernes, à savoir que l'augmentation des salaires et l'économie dans le ménage ne pourront acquérir un plein effet que si ces bonnes choses en soi, aux coefficients tout relatifs (variables avec les pays et les milieux), sont complétées et affermies par une réforme lente, mais durable et très profonde — en quelque sorte une large évolution dans les procédés des classes laborieuses en général, et presque une révolution dans les mœurs des castes manuelles en particulier.

3. **Hygiène alimentaire.** — On connaît le vieux précepte de l'École de Salerne : « Se lever de table sans avoir satisfait tout son appétit. » — Comme l'a fort bien observé le Dr E. Monin : « Seule, une sobriété de tous les instants jointe à une activité physique jamais démentie, préservera de catastrophes prématurées ces Damoclès si communs dans notre bourgeoisie contemporaine. Qu'ils cessent de penser surtout par le ventre, et ils ne creuseront pas, comme l'a dit James Eyres, leurs tombeaux avec leurs dents ! La gastrologie est mère de la dyspepsie... La surcharge alimentaire est, il n'en faut pas douter, la raison majeure de la plupart des troubles digestifs. »

Les excès étant évités, il faut encore bien digérer, et pour cela ne point craindre de mâcher une dizaine de fois (Gladstone disait « vingt fois » pour la viande) le même mor-

ceau (1). A cet effet, il est préférable de s'abstenir de toute conversation trop active, et surtout de toute lecture absorbante. Avant le repas, un exercice modéré peut servir d'excellente introduction et constituer le plus sain des apéritifs, surtout si l'on peut s'offrir une promenade à l'air libre, dans un grand jardin ou en plein champ. Même recommandation après le repas, pour les gens bien portants (car, presque toujours, ce qui est apéritif vaut autant comme digestif).

Aux personnes digérant difficilement, sujettes aux maux d'estomac, le Dr Pagès conseille d'éviter alors la position verticale qui provoque ou exagère l'anémie cérébrale, comme la position horizontale qui gêne la circulation. Le mieux est de demeurer dans un fauteuil ou sur une chaise longue, les jambes allongées horizontalement et le buste légèrement porté en arrière. Surtout, ne jamais s'endormir immédiatement après le repas, pas plus le soir que l'après-midi; et cette recommandation essentielle s'applique à tout le monde, bien et mal portants : il faut réserver un espace d'environ deux heures entre la table et le lit, pour permettre de donner libre jeu au premier travail digestif, qui est le plus laborieux.

Après les généralités qui précèdent, nous examinerons ce qu'il convient de conseiller à l'être normal (en calorique

(1) « L'A B C du régime rationnel est de prendre les repas à des heures précises, sans jamais accepter d'aliment ni de boisson en dehors de ces heures. Le cafetier (pour l'homme), le pâtissier (pour la femme) sont les industriels collaborant le plus efficacement à gonfler les honoraires du spécialiste de l'estomac. » (Dr Monin.)

et albumine) pour vivre durant vingt-quatre heures. On a calculé qu'il faut à l'homme moyen, au repos, environ 35 calories par kilogramme de poids (soit 35 × 70 = 2500 calories environ, pour un sédentaire de 70 kilos); et ce calorique lui est nécessaire, absorbé en totalité par l'entretien de sa chaleur vitale, de ses mouvements actifs ou passifs, de sa transpiration et des autres petits travaux inhérents à l'animalité. On a également déterminé qu'il faut à l'homme effectuant un travail musculaire modéré au moins 40 calories par kilogramme de poids (soit 40 × 70 = 2800 calories par un travailleur de 70 kilogrammes); et ce coefficient calorifique doit être porté à 45 et même à 50 pour les ouvriers qui effectuent des travaux pénibles, comme les forgerons, les terrassiers, etc.

Indiquons maintenant la quantité de matières albuminoïdes digestibles qu'il convient d'administrer quotidiennement au corps humain pour réparer son usure en azote. Le coefficient est facile à retenir : 1 gramme par kilogramme de poids du corps au repos; c'est-à-dire que le sédentaire de 60 kilogrammes n'aura besoin que de 60 grammes d'albumine par jour. Pour le travailleur qui emploie ses muscles avec modération, il faut compter, d'après M. Alquier, environ 1 gr. 20, dont la moitié doit être fournie par le règne animal. Comme exemple, un chauffeur industriel pesant 70 kilos aura besoin de 84 grammes d'albumine dont il devra demander 42 grammes à la viande de bœuf ou de mouton; or, en supposant que 100 grammes achetés chez le boucher en contiennent

15 d'albuminoïde, c'est donc une forte côtelette de 280 grammes, ou tout au moins d'une demi-livre, qu'il lui faudra mastiquer soigneusement.

Pour la contribution complémentaire des graisses et hydrates de carbone, on peut indiquer 0,5 pour les matières grasses et 4 pour les hydratées, les albuminoïdes étant pris comme unité. C'est-à-dire que l'ouvrier précédent, en plus de ses 84 grammes d'albumine, devrait absorber 42 grammes de graisses et 336 grammes d'hydrates de carbone. Et il ne nous restera plus, maintenant, qu'à donner un résumé des principaux aliments recommandables, avec leurs valeurs nutritives.

D'après les travaux de MM. Landouzy et Labbé, les nombres suivants de calories sont produits par 100 grammes de chaque aliment examiné :

| ALIMENTS | Calories. | ALIMENTS | Calories. |
|---|---|---|---|
| Beurre. . . . . . | 751 | Poisson . . . . . | 113 |
| Fromage . . . . . | 466 | Viande de boucherie . | 94 |
| Chocolat . . . . . | 415 | Pommes de terre . . | 83 |
| Sucre . . . . . . | 380 | Lait . . . . . . | 62 |
| Légumes secs (féculents) . | 362 | Vin . . . . . . . | 55 |
| Jambon . . . . . | 351 | Légumes frais . . . | 37 |
| Riz. . . . . . . | 345 | Fruits frais . . . . | 31 |
| Pain . . . . . . | 255 | Chou . . . . . . | 27 |
| Œufs . . . . . . | 153 | Bière . . . . . . | 26 |
| Porc frais. . . . . | 133 | Salade. . . . . . | 12 |

Ce tableau est assurément très utile comme indications générales, encore qu'on puisse regretter qu'il soit incomplet, et qu'il ne précise pas certains détails tels que genres de viandes, de poissons, de légumes, etc. Mais il démontre d'un seul coup d'œil la très grande supériorité nutritive du beurre sur la viande (démolissant ainsi un préjugé onéreux, néfaste !), du fromage (gruyère notamment) sur le poisson, et autres vérités à noter très soigneusement.

Il est également bon que les travailleurs (donc tout le monde) sachent que le pain, le lait et l'œuf ordinaire (à la coque) sont des aliments complets, car ils contiennent tous les éléments nécessaires à la nutrition humaine ; viennent ensuite : les sucres, les féculents, les poissons, les viandes rouges, etc. Tout particulièrement, le poisson de mer (maquereau, hareng, sardine, etc.) convient à ceux qui ont besoin de beaucoup de phosphore (intellectuels, enfants, etc.) ; les estomacs délicats qui ne digéreraient que difficilement ces variétés peuvent absorber sans crainte la limande, le merlan, la dorade, la sole, le rouget, et surtout le grondin meilleur marché, dont la chair ressemble par la couleur et même le goût au blanc de poulet (pourquoi ne le surnommerait-on pas *poulet de mer ?*).

Le lait aussi est très recommandable (sauf pour les tempéraments bilieux), mais on doit faire cuire celui de vache, surtout quand on n'en connaît pas l'origine sûre. On a pu lire, d'autre part, la recette du Dr Metchnikoff, de l'Institut Pasteur, pour vivre vieux et bien portant, à l'aide du petit-lait quotidien qui est un puissant microbicide.

Parmi les légumineux, les pois cassés, les haricots secs et les lentilles (toujours tous en purée) ont une haute valeur nutritive. Dans les légumes frais, nous signalerons surtout : l'épinard, ferrugineux et laxatif; l'artichaut est tonique et diurétique, mais astringent par son tannin; le céleri bouilli est favorable aux nerveux et aux arthritiques; mais l'oseille leur est nuisible, à cause de son acide oxalique; le persil est tonique, vermifuge et fébrifuge, il excite l'appétit et aide à la digestion.

Dans les fruits, nous trouvons en première ligne le raisin et surtout la pomme (en marmelade) qui sont laxatifs et qu'on peut se procurer à peu près toute l'année, soit l'un, soit l'autre. La fraise et la framboise sont recommandées aux arthritiques, aux goutteux, aux cérébraux; la pêche aux diabétiques; la figue aux faibles de poitrine, grâce à sa pepsine aidant à digérer les substances albuminoïdes; l'orange, très légère, est également bonne, surtout le matin à jeun; les *amandes sèches,* par contre, sont plus longues à digérer, mais elles sont *extrêmement nutritives :* leur place est au tout premier rang, *à côté du beurre.*

Toutes ces indications sont évidemment variables, non seulement avec les individus, mais aussi avec les climats, les saisons. On conçoit, en effet, que l'hiver on ait besoin de plus d'aliments calorifiques (comme de vêtements plus chauds) que l'été ; que l'ouvrier manuel doive absorber plus d'albumine que le rentier ; et ainsi du reste. Et n'est-ce pas un médecin connu qui a prédit que l'homme deviendrait un véritable *moteur à sucre;* nous ajouterons :

en attendant de le réduire à l'état de petite *chaudière*... pour brûler les minuscules pilules d'azote que nous promettent certains savants, en guise de « réjouissances » modern-siècle !

## II. — Travail rationnel.

1. **Vie active.** — Le plus fameux partisan moderne de la vie intensive est incontestablement M. Roosevelt, dont la belle exergue de circonstance sert d'enseigne à ce petit livre. C'est encore lui qui a écrit, martelé ces mâles périodes : « Une vie d'aise, fainéante, une vie de cette paix qui vient seulement du manque de désir ou du pouvoir de s'exercer aux grandes choses est aussi peu digne d'une nation que d'un individu... Nous n'aimons pas l'homme de la paix timide. Nous admirons l'homme qui incarne l'effort victorieux ; l'homme qui ne fait jamais de tort à son prochain, qui est prompt à aider un ami, mais qui a les qualités viriles nécessaires pour l'empêcher dans la sévère lutte de la vie actuelle. Il est dur d'échouer, mais il est pire de n'avoir jamais essayé de réussir. Dans cette vie, nous n'arrivons à rien que par l'effort... »

Même son d'une autre grande cloche, celle de M. Carnegie : « L'homme d'affaires qui réussit ne tarde pas à s'élever au-dessus du simple désir de gagner de l'argent. Ce désir est remplacé par la pensée des services qu'il rend, de la façon que je viens d'indiquer. Le négociant découvre bientôt que son sentiment le plus fort, c'est la fierté

d'étendre ses opérations internationales, de faire voguer ses navires sur toutes les mers. L'industriel trouve dans ses employés, ses usines, ses machines, dans les améliorations, dans le perfectionnement de ses usines et de ses méthodes, son principal intérêt et sa récompense. Le profit qu'il en tire lui est agréable, non seulement parce qu'il lui procure de l'argent, mais parce qu'il indique le succès... »

Effectivement, s'il est presque ignoble d'amasser de l'argent pour se vautrer dans ce métallisme proprement sordide, il est parfaitement noble, au contraire, de viser à gagner une fortune, pour conquérir l'indépendance d'abord, et surtout pour la dispenser, la consacrer à de bonnes œuvres, charitables, artistiques, et autres applications qui surélèvent l'homme plus haut, — très haut.

Et les avantages matériels, physiques, physiologiques, intellectuels, qui découlent de la vie active, ne sont point du tout négligeables en eux-mêmes. Les résultats matériels sont incontestablement les plus directs, les plus vite *palpables* (c'est l'expression appropriée). Que l'on compare, par exemple, un industriel ou un commerçant de moyenne envergure dont les affaires prospèrent en proportion de leurs efforts, avec un sous-chef et même un chef de bureau dans un ministère quelconque. On peut faire d'autres comparaisons, plus bas ou plus haut : un bon ouvrier, un dessinateur imaginatif, un électricien adroit et instruit contre un expéditionnaire de mairie ou contre un quartier-maître de marine; ou encore un millionnaire améri-

cain (sans monter aux empereurs de milliards) contre un ministre-député, ou contre un prince de sang, voire même contre un roi de second ordre. D'un côté, l'indépendance à peu près absolue, avec la sensation d'une réelle supériorité personnelle et créatrice; de l'autre, la sujétion, la laisse plus ou moins dorée, avec la morgue aggravante, la fausse conviction d'une vie très haute quoique faite souvent d'apparat et de médiocrité intime.

Quant aux autres bons résultats de la vie intensive, ils sont des produits également très appréciables, non seulement pour les individus, les citoyens, mais encore pour les collectivités et les nations. — « La maxime *qui veut peut* s'applique aux nations comme aux individus. Quand un certain nombre d'hommes dans un pays prennent la résolution de pratiquer la vie *active et virile*, le pays se ressent de cet effort, et sa prospérité s'accroît. — Dans les pays où la vie intense est en honneur, aux États-Unis, en Angleterre, en Allemagne, au Japon, les hommes, lancés très jeunes dans les affaires et arrivés rapidement à une situation indépendante, se marient tôt et en grand nombre. La vie de famille avec ses conséquences de bonheur et de moralité y est pratiquée bien plus qu'en France, et, comme la prospérité d'une nation est faite de la prospérité de chaque famille qui la compose, le pays tout entier se trouve assaini et enrichi par lui-même », observe à propos M. Raviart en nous enseignant *Comment on devient un Homme d'action;* et il ajoute qu'il y a vraiment nécessité de multiplier en France les hommes d'action. — « Il faut,

comme le disait si bien M. Hugues Le Roux (1), comparer le type du Français de vingt ans au type que nous nous proposons d'obtenir, et porter remède à tous les vices de constitution que nous remarquons. Il faut mettre tout en œuvre pour élever l'enfant dans une atmosphère d'énergie et d'activité, pour *orienter vers la vie intense* tous ses désirs et toutes ses facultés; il faut obtenir pour lui, de sa famille, une *éducation plus virile;* il faut modifier les procédés d'enseignement pour *préparer l'enfant à la vie active;* il faut enfin et surtout lui former un corps souple et résistant dont la force, d'abord nécessaire pour les luttes de la vie, réagira ensuite de la façon la plus heureuse sur la direction de sa volonté. »

C'est fort bien, et, quoique ce cri d'alerte vienne après tant d'autres, il n'en est pas moins utile. Oui, l'auteur a

(1) Également de M. Hugues Le Roux : « ...Notre bourgeoisie a perdu le goût de ces initiatives. Elle tend docilement le cou à ceux qui l'égorgent; elle attend quelque secours d'un sauveur dont elle ne sait pas le nom; à tout le moins, elle espère de ses représentants un acte de courage dont, elle-même, se sent incapable. Certes, de courage, car enfin, c'est sacrifier ses intérêts électoraux que de se lever dans une Chambre pour dire : On a trompé le peuple quand on lui a fait croire qu'il réclamait la justice en demandant dans des questions comme le service militaire de deux ans l'application d'une menteuse égalité. Si les difficultés et les dégoûts que la classe ouvrière crée à la bourgeoisie détournent tout à fait nos fils des carrières de l'industrie et du négoce, la bourgeoisie souffrira, sans doute; mais, longtemps avant qu'elle soit à bout de ressources, le peuple manquera de pain. Le premier, il est intéressé à la prospérité de notre industrie. Il faut lui apprendre qu'elle est liée à l'activité de notre commerce; il faut lui avouer que celle-ci est paralysée, lui dire les causes qui l'ont menée là, lui montrer dans les facilités qu'on demande une réserve dont tous profiteront. Et si l'électeur ne se rend pas à ces bonnes raisons par ignorance ou par jalousie, passons outre ! » (Conclusion de *Nos Fils*.)

raison d'insister sur la nécessité pour la France d'avoir des hommes d'action, au viril esprit d'initiative qui est une qualité triple, une trinité intellectuelle, morale et physique. Soyons donc actifs, et rappelons-nous la parole élevée de Bossuet : « Comme la vie est dans l'action, celui qui cesse d'agir semble aussi avoir cessé de vivre (1). »

2. **Capacité laborieuse.** — Dans une de ces excellentes « études sociales » dont il a la spécialité, le Dr Toulouse étudie la mesure que tout travailleur ne doit point forcer; et il compare la capacité humaine à un vase de contenance fixe, qui ne pourrait recevoir quelques centilitres d'eau de plus, malgré les efforts qu'on tenterait dans ce sens. Malheureusement, notre corps est plus souple que le vase d'argile, et c'est ce qui provoque souvent notre misère physiologique, car nous ne connaissons pas si bien notre mesure exacte, celle que nous ne devrions jamais atteindre et encore moins forcer.

Et nous remarquons les excellents conseils qui suivent : « ...Le premier devoir envers soi-même est de résister à ces courants et de s'attacher à proportionner en toutes circonstances son effort à son aptitude. Il ne s'agit pas de savoir ce que font les autres. Il importe seulement de connaître exactement ce que l'on peut donner et ne donner que cela. Agir autrement, c'est aller à l'encontre du but que l'on poursuit. Car on est à peu près assuré qu'il fau-

(1) On connaît également la belle épitaphe du maréchal de Trivulce : *Hic quiescit, qui numquam quievit* (Ici repose celui qui jamais ne se reposa).

dra s'arrêter — et parfois très longtemps — après qu'on aura couru plus qu'on n'en avait la force. — En suivant ces conseils, on peut éviter les maladies d'épuisement, la plupart des affections nerveuses et surtout la tuberculose. — Il faut travailler, il faut manger, il faut dormir, d'après ses besoins et sa capacité. Nul n'est en cela l'égal des autres; voilà une notion qui, pour ne pas cadrer avec des idées politiques justes, doit être fortement inculquée aux jeunes... Pour le travail quotidien, il est facile d'ordinaire de se rendre compte qu'on excède sa mesure. S'il est surtout d'ordre physique, le sommeil ne repose pas et l'on se réveille encore courbaturé; la main devient inhabile et les mouvements sont peu précis, tremblés. — Quand c'est l'esprit qui outrepasse ses forces, c'est d'abord l'insomnie qui nous en prévient. On s'endort difficilement et l'on se réveille plusieurs fois. Mais, ce qui est le plus caractéristique, c'est la préoccupation du travail qui demeure comme une obsession et qu'on ne peut chasser. Dès que la pensée n'est plus fortement occupée, elle revient automatiquement à ce point. Alors, l'objet du travail est toujours présent à l'esprit. A ce moment, la mesure est dépassée et il faut tout mettre en œuvre, et surtout se reposer, pour recouvrer le calme de la pensée... »

Et l'excellent auteur conclut en nous prévenant de ne pas croire posséder ce que nous n'avons pas, — bien que l'illusion soit facile, trop facile. Car notre corps, plus élastique que le vase symbolique, peut malheureusement recevoir plus que sa contenance; et, alors, tant pis pour

les imprudents si, comme pour la grenouille de la fable, tout casse sous la carcasse trop bandée !

3. **Surmenage nuisible.** — En effet, nous tombons dans le surmenage toujours nuisible. Ce genre d'excès n'est pas redoutable qu'avec le travail manuel ou le plaisir sexuel, tous deux plus faciles à brider par l'exténuation ou l'indifférence proches; mais il est à craindre surtout dans le forçage intellectuel, le plus dangereux parce que souvent le plus attachant, le plus passionnant. Faisons, encore ici, un dernier emprunt à l'éminent Dr Toulouse que nous ne reverrons plus souvent, dans ce voyage documentaire.

Nous notons donc : « Tous ceux qui mènent une existence très active savent par expérience qu'ils vont en quelques instants — lorsqu'ils n'y prennent pas garde — se courbaturer moralement et physiquement pour toute une journée. Ils n'ont pour cela qu'à se presser dès le début de leurs occupations à quelque travail, même peu difficile, comme de donner des ordres communs à plusieurs personnes, ou se hâter dans les réceptions ou la correspondance. — La vraie neurasthénie apparaît comme une maladie provoquée par la hâte. Mais il est d'autres affections plus graves qui ressortissent à la même condition principale. La paralysie générale, par exemple, qui décime les cerveaux dans les grandes villes, est certainement provoquée par l'épuisement. — Partout, on peut retrouver l'influence de la hâte. Au lycée, le surmenage n'a été bien

remarqué que lorsque les changements de programmes ont amené, au lieu d'une éducation plus simple, peut-être plus sûre par certains côtés (qui portait surtout sur les langues mortes et la philosophie) une instruction plus complexe et plus variée, ayant les objets les plus divers des sciences et des lettres. »

En d'autres termes, M. Toulouse attribue le surmenage aux actes précipités, quels qu'ils soient, en ajoutant que la variété des sujets de travail ne diminue point la fatigue, chaque mode d'activité provoquant son usure; tandis que, sans hâte, il est possible de travailler très longtemps sans fatigue notable : c'est le labeur patient du paysan qui retourne son champ en douceur, c'est le pas du bœuf sous le joug, opposé au coup de collier du cheval plus emporté et plus vite épuisé.

C'était encore l'idée de Zola, comme nous le montre son élève et ami — notre excellent Paul Brulat au travail si probe et à l'idéal si noble — lorsqu'il rappelle (1) que, dans le couronnement de ses *Rougon,* le grand romancier expose sa puissante conception du travail, qui fut son invariable règle de vie, son grand ami consolateur, sa rugueuse foi. — « Telle est la doctrine de Zola. Son *Docteur Pascal* élabore tout un système de médication par le travail, une théorie nouvelle de l'équilibre des forces, consistant à éta-

(1) *Histoire populaire d'Émile Zola.* — Tandis que ces feuillets se composaient, nous apprenions la nomination, dans la Légion d'Honneur, de l'éminent auteur de la *Gangue* et de tant d'autres beautés. Qu'il nous permette de l'en féliciter ici très cordialement. (L. B.-R.)

blir que tout ce que l'homme reçoit en sensation, il doit le rendre en mouvement; et il imagine la vie normale, pleine et heureuse, dans un fonctionnement de machine bien réglée, s'entretenant elle-même en vigueur et en beauté par le jeu simultané et logique de tous ses organes. Il y voit autant de labeur physique que de labeur intellectuel, autant de sentiment que de raisonnement, sans jamais de surmenage, car le surmenage n'est que le déséquilibre et la maladie. Oui, vivre toute la vie, arriver à la perfection humaine, à la cité future de l'universel bonheur, par le juste emploi de l'être entier : voilà le beau testament que rêve de laisser au monde ce médecin philosophe. »

Certes, quel très beau rêve il y a dans cette haute conception, — encore plus beau s'il était universellement et à perpétuité réalisable !

### III. — Récréation nécessaire.

1. **Repos diurne.** — C'est donc une affaire entendue : il faut du travail, beaucoup de travail, mais point trop. L'homme d'action que nous voulons imiter n'est pas un exalté, un affolé de l'ouvrage; en vérité, il est presque lent; mais, par contre, il ne perd pas une minute, c'est le cas de le remarquer (1). — Le travail, comme le dit encore

(1) « Ne perdez jamais une minute de votre temps. Si un homme de génie tel que Gladstone porte toujours un livre dans sa poche, par crainte de laisser échapper un instant de sa vie, à quoi ne devra pas recourir un homme ordinaire pour éviter les pertes de temps... » (Swet Marden : *Le Succès à travers les difficultés.*)

le Dr Toulouse, ne peut être désirable au-dessus d'une certaine fatigue, ni au-dessous d'un certain intérêt; à cet effet, le temps du labeur devrait être en raison inverse de sa simplicité. Comme exemple : un patron éprouvera encore de la satisfaction à travailler le soir après une journée consacrée à une affaire en cours, tandis que le chauffeur ne sera que médiocrement intéressé à sa chaudière, après quelques heures vécues devant le rude fourneau.

Ainsi donc, le repos doit être proportionné non pas à l'intensité du travail manuel ou mental, mais surtout au *désintérêt* de ce labeur. C'est, sans doute, en vertu de cette nécessité reconnue que la plupart des ateliers sont — du moins à Paris — évacués dans le milieu de la matinée et de l'après-midi, pendant un bon quart d'heure, habitude qui permet de donner aux ouvriers quelques instants de répit entre deux absorbements. Heureux ceux d'entre eux qui ont le courage de dédaigner le qu'en dira-t-on, en s'abstenant du cabaret beaucoup plus dangereux que la plus malsaine des usines. — Et les employés, à leur tour? Pourquoi ne pourrait-on leur octroyer ces mêmes minutes de détente, eux qui sont courbaturés plus longtemps dans des atmosphères presque toujours plus malsaines, eux qui ont plus d'heures de présence, plus de frais de toutes sortes, et qui sont généralement moins rémunérés? Hélas! hélas! on ne les a pas encore convaincus que tout leur est permis, jusques et y compris le chambardement expropriateur; mais démagogie et longueur de temps font plus que douceur et que loyauté, ne l'oublions pas!

Pour dissiper cette nausée, supposons que nous pouvons au moins jouir d'une heure ou deux complètes au passage de chaque repas; et que même, en plus de l'évangélique repos hebdomadaire loin du caboulot doublement empoisonneur, multiplement infamant, nous avons le bonheur de nous plonger périodiquement dans le milieu sauveur de l'admirable nature. Quel délice d'y relire quelque page de J.-J. Rousseau, ou de Bernardin de Saint-Pierre, ou celle-ci toute moderne que M. Prévost écrit ou fait écrire à la symbolique *Françoise :*

« Venez prendre à la campagne, loin des villes, des leçons de patience, de méditation, de quiétude. Là seulement vous reposséderez ce que la vie citadine supprime : le temps !...

« N'être plus en retard de huit jours ou d'un mois sur sa propre vie, comme on l'est toujours à Paris; s'affranchir de la tyrannie d'une énorme activité artificielle; pouvoir compter sur les heures et se dire : « Aujourd'hui, il « m'en reste une pour réfléchir !... » — Cette heure unique où vous ne ferez pas de courses, où vous n'écrirez pas de petit bleu, où vous ne verrez pas à la hâte une pièce de théâtre ou une exposition de peinture, pour le vain avantage d'en pouvoir parler, — cette heure vide est précieuse entre toutes : elle est celle de votre vie intérieure, — et nous ne valons que par là.

« Or, l'heure quiète, propre à la vie intérieure (retenez ceci qui n'est point banal malgré les apparences) ni Paris, ni les bains de mer, ni les eaux, ni les voyages ne la donnent. On n'en jouit que face à face avec la terre. La vie

rurale vous la donne, dans l'extraordinaire silence qui succède aux travaux du jour. Là, vous aurez enfin des minutes pour vous demander : « Où en suis-je avec moi-même? « Quels sont mes projets? Où vais-je, et en quel point suis-je « parvenu? »

« N'est-il pas douloureux de penser que des jeunesses entières d'hommes et de femmes s'écoulent sans qu'ils aient, sans qu'elles aient une seule fois réservé cette heure de loisir, cette heure de vie intérieure, pour l'examiner et se connaître? — La campagne vous donne cette heure; et, du même coup, elle vous apprend à en user. »

Beau plaidoyer pour la vie champêtre qui, malheureusement, n'est bien appréciée que par ceux qui ne peuvent s'en baigner, qui ne la caressent que de loin en loin...

2. **Exercice pondéré.** — Le contre-danger du travail excessif, c'est le repos absolu. Que d'existences abrégées, prématurément closes par cette espèce d'ankylose subite ! Après le travail, la récréation pondérée est donc de rigueur, qu'il s'agisse d'écoliers, d'employés ou de retraités.

Topffer, dans son *Presbytère,* a résumé en quelques lignes beaucoup de vérités utiles à développer : « Il faut travailler, mon ami, et puis ne rien faire, voir du monde, prendre l'air, flâner, parce que c'est ainsi que l'on digère et que l'on apprend, que l'on observe, qu'on lie la science à la vie, au lieu de ne la lier qu'à la mémoire. »

D'une manière générale, le choix des distractions n'est pas du tout indifférent. On devra bannir rigoureusement

tous les jeux exigeant une pose sédentaire surtout en lieu clos : cartes, échecs, etc.; en un mot, toutes les occupations récréatives qui n'intéressent pas les muscles de la poitrine, de la colonne vertébrale, de l'estomac, etc., et qui ne reposent pas la vue. — Outre les bienfaits immédiats des distractions bien comprises, la joie des exercices sains a, comme toute émotion joyeuse légère, un très grand rôle hygiénique. Le meilleur fortifiant, a-t-on dit, est la joie; la joie physique est comme le chant de triomphe de l'organisme bien équilibré. Et quand à ces joies animales viennent s'ajouter les hautes satisfactions du travail intellectuel, qui ne sont exclusives d'aucun bonheur (bien plus, qui donnent une saveur si fraîche et si savoureuse aux autres plaisirs), le bonheur est complet. Pour les jeunes gens assez maîtres d'eux-mêmes pour régler leur vie de la bonne façon, la vie vaut la peine d'être vécue; et nous pouvons tous faire partie de cette cohorte d'élite, si nous savons le vouloir (d'après M. Payot).

3. **Repos nocturne.** — C'est encore tout un art, la moitié de la santé, que ce repos de la nuit. Nous ne manquerons donc pas d'en résumer les principales caractéristiques.

D'abord, la chambre, spacieuse d'au moins trente mètres cubes par personne, avec fenêtre au midi ou au sud-est, sans alcôve, ni rideaux. Lit simple, plutôt un peu dur, fer et cuivre avec sommier métallique, si possible; plus deux matelas, un en laine ou crin et l'autre en varech ou duvet végétal, — qu'on puisse intervertir suivant la

saison. Comme orientation de la couchette, tête au nord et pieds au midi ; car il est préférable de placer ainsi le corps humain — véritable pile complète — dans la direction de l'invariable aimant terrestre.

La position du corps dans le lit ne sera pas non plus indifférente. C'est ainsi qu'on devra éviter de se placer sur le dos, pour que les mucosités du nez ne puissent tomber dans le gosier; le côté gauche a également ses inconvénients, par le danger de compression du cœur. Reste donc le seul côté droit recommandable.

Enfin, pour la durée, ceci est affaire d'âge et de tempérament. La bonne moyenne semble être de : 12 heures pour les enfants, 10 heures pour les adolescents, 8 heures pour les adultes, et un peu moins pour les vieillards. Le sommeil de nuit est seul hygiénique, par exemple de 10 à 6 heures, en ayant soin de se coucher une heure et demie ou deux heures après le dernier repas, puis de ne se lever qu'un petit quart d'heure après le réveil, pour laisser à tous les organes et surtout au cerveau le temps de reprendre leur assiette, leur quiétude vigoureuse.

Quant à la question de la fenêtre ouverte, nous en sommes en principe partisan, mais de préférence si c'est d'une pièce à côté qu'arrive indirectement l'air du dehors, et pas par les grands froids même secs. En tout cas, le fait de laisser toujours entrebâillée la trappe de l'indispensable cheminée nous semble très recommandable, et une pratique susceptible de rallier la très grande majorité des opinions sensées.

---

## CHAPITRE II

# Énergie morale.

### I. — Lectures choisies.

La lecture est l'aliment du cerveau. Or, de même qu'il est nécessaire de choisir les comestibles solides et liquides appropriés à chaque individu, de même il est fort utile de discerner la quantité et la qualité des ouvrages recommandables à chaque sujet. D'où l'excuse de ce paragraphe.

1. **Ouvrages à lire et relire.** — Un choix judicieux est recommandable à tous les tempéraments en général et en particulier aux travailleurs manuels, — ouvriers de l'usine, du magasin et même du bureau (car les comptables, par exemple, font surtout un travail dactyle, à notre avis moins agréable que celui de l'ajusteur ou du menuisier). Nous croyons, avec et après tant de penseurs illustres, que la lecture bien dirigée est le guide le plus sûr du goût, de l'esthétique et, par suite, du vrai et du bonheur (1).

(1) Rareté des gens de gout. — « On est affligé quand on considère, surtout dans les climats froids et humides, cette foule prodigieuse d'hommes qui n'ont pas la moindre étincelle de goût, qui n'aiment aucun des beaux-arts, qui ne lisent jamais, et dont quelques-uns feuillettent tout au plus un journal pour être au courant, et pour se mettre en état de parler au hasard de choses dont ils ne peuvent avoir que des idées confuses.

M. Joseph Bertrand, dans son éloge académique de J.-B. Dumas, disait que la science est dans le livre : « Le désir et l'art de lire seront, avec la sagesse, le meilleur fruit des meilleures études. Bien lire, c'est entrer lentement, chacun pour soi bien entendu, *avec les plus honnêtes gens des siècles passés* (comme dit Descartes, dans une conversation étudiée et intime dont ils font les frais; c'est nourrir son esprit du fruit de leur travail. Le livre est le plus complaisant des guides : c'est le maître des maîtres. Si chacun savait lire et s'y plaire, chaque maison deviendrait une école, chaque bibliothèque une faculté. »

Autre son de cloche, piqué d'un tout autre milieu : « L'habitude de lire beaucoup et superficiellement affai-

« Entrez dans une petite ville de province, rarement vous y trouverez un ou deux libraires. Il en est qui en sont entièrement privées. Les juges, les chanoines, l'évêque, le subdélégué, l'élu, le receveur du grenier à sel, le citoyen aisé, personne n'a de livres, personne n'a l'esprit cultivé; on n'est pas plus avancé qu'au XII^e siècle. Dans les capitales des provinces, dans celles mêmes qui ont des académies, que le goût est rare !

« Il faut la capitale d'un grand royaume pour y établir la demeure du goût; encore n'est-il que le partage du très petit nombre, toute la populace en est exclue. Il est inconnu aux familles bourgeoises, où l'on est continuellement occupé du soin de sa fortune, des détails domestiques et d'une grossière oisiveté. Toutes les places qui tiennent à la judicature, à la finance, au commerce, ferment la porte aux beaux-arts. C'est la honte de l'esprit humain que le goût, pour l'ordinaire, ne s'introduise que chez l'oisiveté opulente.

« Le goût est donc comme la philosophie : il appartient à un très petit nombre d'âmes privilégiées. » (VOLTAIRE : *Dictionnaire philosophique.*)

Telle était l'appréciation du plus fécond de nos philosophes, — qui n'avait point prévu le formidable quotidien de huit à douze pages d'annonces pour un sol, ni l'opulent magazine aux sept couleurs pour un franc, et ni les bons d'abonnement aux grands magasins engreneurs..., toute cette effroyable vulgarisation du mauvais comme du bon goût (L. B.-R.).

blit l'esprit, plus même que l'absence de lecture, car elle finit par devenir une nécessité, comme l'habitude de fumer, et une excuse pour la paresse intellectuelle. La connaissance ainsi absorbée ne fait que traverser l'esprit, comme l'eau traverse une couche de gravier, sans y rien faire germer. Je ne me donne pas en exemple, car la parole publique, avec ses excitations et ses réactions, a ébranlé mon système nerveux, mais je sais ce que c'est que lire. J'ai lu avec sérieux et intensité, sans jamais effleurer un ouvrage, sans me laisser tenter par des livres purement attrayants; aussi Platon, Aristote, Butler, Thucydide, Sterne, Jonathan Edwards ont-ils passé dans mon être intellectuel, comme les atomes ferrugineux dans le sang. Mon œuvre est finie, je le sais et le sens; mais, ce que je me suis assimilé demeure, et si je ne me l'étais pas assimilé, aucune semence nouvelle ne trouverait en moi un sol où elle pût germer. » (*F.-W. Robertson; sa vie et ses lettres*, par Stofford Brooke, traduction de M^me^ Jean Monod.)

Il faut donc choisir les ouvrages assimilables. Lesquels, pour un Français de culture moyenne? — En voici quelques douzaines, d'après nos carnets de notes où nous avons couché des extraits :

Ouvrages étrangers. — Homère : *Iliade; Odyssée* (1)

(1) « En tête des auteurs qui peuvent offrir le meilleur enseignement littéraire, il faut placer Homère, qui reste le plus grand écrivain de tous les temps. C'est chez lui qu'on trouvera le premier modèle de *la vie dans la description*. Si vous n'avez pas lu Homère, vous ne saurez jamais ce que c'est que le *réalisme vrai* et l'*art de décrire.* » (Albalat : *L'Art d'écrire*.)

(grec, ou traduction LECONTE DE LISLE). DIVERS : *Évangiles*. X. : *Imitation de Jésus-Christ*. SÉNÈQUE : *Philosophie*. MARC-AURÈLE : *Pensées*. DANTE : *Divine Comédie*. CERVANTÈS : *Don Quichotte*. SHAKESPEARE : *Hamlet; Othello; Roméo et Juliette*. GŒTHE : *Faust, Iphigénie*. SCHILLER : *Marie Stuart*. SPINOZA : *Éthique; De Dieu, de l'âme*. KANT : *Fondement de la Métaphysique des Mœurs*. LEIBNIZ : *Nouveaux essais sur l'Entendement humain*. SCHOPENHAUER : *Fragments et Pensées*. NIETZSCHE : *Extraits*. DARWIN : *Extraits*. DICKENS : *Choix*.

OUVRAGES FRANÇAIS. — RABELAIS : *Gargantua; Pantagruel*. RONSART : *Poèmes*. DESCARTES : *Discours de la Méthode*. CORNEILLE, RACINE, MOLIÈRE : *Théâtres*. PASCAL : *Pensées*. LA ROCHEFOUCAULD : *Sentences et Maximes*. BOSSUET : *Sermons*. LA BRUYÈRE : *Caractères* (1). MONTESQUIEU : *Grandeur et décadence des Romains*. VOLTAIRE : *Romans. Philosophie*. DIDEROT : *Contes*. J.-J. ROUSSEAU : *Émile; Confessions*. BEAUMARCHAIS : *Barbier de Séville; Mariage de Figaro*. BERNARDIN DE SAINT-PIERRE : *Paul*

(1) M. Rébelliau vante avec forte raison la grande utilité de cet ouvrage de ressources, qu'il considère comme un des mieux appropriés à l'usage des jeunes et des adultes : « Faites de La Bruyère votre lecture ordinaire, et, sans vous en douter, vous prendrez à son école l'habitude de décomposer en vous-même ces impressions grosses et sommaires que font sur nous les hommes et les choses, et qu'un esprit inexercé garde telles quelles; — l'habitude de vous rendre compte, en creusant une idée jusqu'au fond, de sa justesse et de sa fausseté, et de tirer d'une idée vraie toute la substance et tout le suc; — l'habitude enfin de vous observer vous-même et les autres, et de n'être dupe ni chez eux, ni chez vous, des innombrables vanités ou des hypocrisies de toute forme que l'on se plaît souvent à dissimuler, et au prochain et à soi-même, sous de plus beaux noms. »

*et Virginie.* SAINT-SIMON : *Mémoires.* P.-L. COURRIER : *Lettres ; Pamphlets.* CHATEAUBRIAND : *Martyrs ; Atala ; René ; Mémoires d'outre-tombe.* BALZAC : *Parents pauvres; Peau de chagrin; Recherche de l'Absolu; Père Goriot; César Birotteau; Eugénie Grandet.* FLAUBERT : *Salammbô; Correspondance.* G. SAND : *Lelia; Indiana; Consuelo; Romans champêtres; Lettres.* MUSSET : *Œuvres choisies.* LAMARTINE : *Œuvres.* MICHELET : *Histoire de France; Bible de l'Humanité ; Études naturelles.* HUGO : *Poèmes, Romans ; Théâtre.* DAUDET : *Nabab; Évangéliste; Fromont; Jack ; Numa ; Contes.* ZOLA : *Assommoir ; Germinal; Docteur Pascal.* COPPÉE : *Poésies; Articles détachés.*

Nous avons pu oublier involontairement quelques auteurs aux ouvrages très recommandables, qui ont vécu jadis ou récemment (1). Quant à ceux qui vivent encore, nous préférons nous abstenir ici de toute citation sur l'ensemble de leur œuvre inachevé.

2. **Technique de la lecture.** — Nous avons déjà donné quelques appréciations sur la manière de s'assimiler

(1) Par contre, qui oserait sciemment mettre sous les yeux des enfants vite terrifiés certains contes de Perrault, à tort tant vantés de siècle en siècle, de génération en génération, où les expressions archaïques sont prétendues traduites en français moderne, souvent illisibles pour des écoliers ânoneurs, et où nous ne relèverons que ce laid début du légendaire *Petit Poucet :* « Il était une fois un bûcheron et une bûcheronne qui avaient sept enfants, tous garçons; l'aîné n'avait que dix ans, et le plus jeune n'en avait que sept. On s'étonnera que le bûcheron ait eu tant d'enfants en si peu de temps, mais c'est que sa femme allait vite en besogne, et n'en faisait pas moins de deux à la fois... »

ce qu'on lit. Et nous allons pouvoir entrer sommairement dans quelques détails de cette technique spéciale.

Il existe un grand nombre, trop de traités du genre, prodiguant des conseils ou banals ou superflus. A notre avis, l'ouvrage le plus pratique sur ce sujet a été produit par l'excellent critique littéraire qu'est M. Albalat, dans son *Art d'écrire enseigné en vingt leçons,* d'où nous allons extraire un passage relevant de ce paragraphe. — Après avoir rappelé que le profit de la lecture dépend de la façon dont on lit, l'auteur constate que lire sans prendre de notes équivaut, au bout de six mois, à n'avoir rien lu, véritable travail de Danaïdes qui ne mène qu'à l'indigestion et à la confusion. — « Que de rapprochements curieux, que de jolies pages on écrirait, si on pouvait préciser ce qu'agite la mémoire, fixer ce qu'on entrevoit, localiser ce qui flotte ! La mémoire est chose ondoyante. Il n'existerait point de savants, si l'on devait se fier à elle. La vraie mémoire consiste, non pas à se rappeler, mais à avoir sous la main les *moyens* de retrouver. La première condition pour bien lire est donc de fixer ce qu'on veut retenir et de *prendre des notes.* Un livre qu'on quitte sans en avoir extrait quelque chose est un livre qu'on n'a pas lu. »

Nous y voici donc : pour bien lire, il faut prendre des notes. Mais comment ? Personnellement, nous préférons les petits carnets quadrillés à papier très lisse qui permettent, sans ou mieux avec répertoire, de condenser beaucoup et qui sont très commodes à emporter dans la poche, même plusieurs à la fois. M. Albalat préfère les fiches, des

bandes de carton de grosseur moyenne, alphabétiquement rangées par noms d'auteurs. — « Les fiches, remarque-t-il, sont indispensables à l'érudition. Tous les savants en ont. On ne retient rien sans cela. C'est le seul (?) moyen, à un moment donné, de se rappeler ce qu'on a lu. On résume les sujets d'ouvrages, on note les jugements des auteurs, les choses qui s'y rapportent, les rapprochements et les souvenirs. Ce sont des trésors qu'on amasse; il suffit de les relire plus tard pour ce que tout ce qu'on y a mis revienne avec netteté. Il n'est pas difficile d'être instruit, grâce à ce moyen. Les savants le savent, et c'est pour cela qu'ils sont modestes... »

Voilà pour les repères de la lecture proprement dite. Mais il est une variante de la documentation qui est plus complète encore, car elle embrasse non seulement la lecture des ouvrages d'autrui, mais aussi les réflexions, les idées personnelles de celui qui les fixe.

3. **Carnets de notes.** — L'auteur de cet essai leur doit tout le peu qu'il sait ou a su. Nous ignorons si beaucoup d'écrivains plus qualifiés ont préconisé ce précieux procédé, mais nous pouvons franchement affirmer que nous le pratiquions comme d'instinct, dès l'école élémentaire ou peu après, et bien avant d'avoir lu les célèbres *Souvenirs* de Daudet (1), ou le plus récent traité de M. Payot

(1) « Comme les peintres conservent avec soin les albums de croquis où des silhouettes, des attitudes, un raccourci, un mouvement de bras, ont été notés sur le vif, je collectionne depuis trente ans une multitude

éducant notre volonté par le triple résultat convergent des livres, des pensées et des actes (1).

Soulignons donc l'utilité permanente de ces petits carnets de notes que nous préférons aux fiches mobiles, plus susceptibles d'être égarées et moins faciles à transporter. Une ou plusieurs séries de ces utiles carnets à la douzaine représentent à notre avis la valeur d'autant de gros billets de banque, car ils sont le fruit, le suc d'un travail long et perspicace, — le miel délicieux patiemment extrait de la ruche littéraire. La même appréciation est d'ailleurs applicable — toute proportion artistique gardée — aux résumés des lectures techniques.

Bien entendu, ces précieux *vade-mecum* ne sont point restreints aux copies serviles, fussent-elles trouvées encore

de petits cahiers sur lesquels les remarques, les pensées n'ont parfois qu'une ligne serrée, de quoi rappeler un geste, une intonation, développés, agrandis plus tard par l'harmonie de l'œuvre importante. A Paris, en voyage, à la campagne, ces carnets se sont noircis sans y penser, sans penser même au travail futur qui s'amassait là... »

(1) « Lorsque est consolidée chez un jeune homme cette importante et féconde habitude de se décider vivement, d'agir sans agitation fébrile, rondement, bonnement et simplement, il n'est pas de haute destinée intellectuelle à laquelle il ne puisse prétendre. S'il a quelques idées neuves ou s'il voit de vieilles questions d'une façon neuve, il va porter en sa pensée ces idées pendant huit ou dix ans de labeur assidu. Elles vont attirer à elles des centaines d'images, de comparaisons, de ressemblances cachées pour tous; elles vont organiser ces matériaux, s'en nourrir, se fortifier et grandir. Et, comme de la graine du chêne sortent de puissants arbres, de ces pensées fécondées par l'attention durant des années, sortiront de vigoureux livres qui seront pour les honnêtes gens dans leur lutte contre le mal ce que sont pour les soldats les clairons sonnant la charge; ou bien encore ces pensées se concrétiseront, se réaliseront dans une belle vie toute unie, toute droite, toute d'activité généreuse. »

plus admirables. Ils peuvent encore servir aux annotations personnelles, pour les idées qui viennent au cerveau comme des papillons à la lumière, pour les expressions originales qu'on entend, les faits à retenir; et, en général, pour fixer sur la minute toutes choses fugaces, mais utiles, qu'on risquerait d'oublier, de perdre sans cette excellente précaution.

Un *critérium :* pour juger de la mentalité d'un inconnu, tâchez de savoir s'il a « de quoi écrire » dans sa poche...

## II. — Recueillement actif.

1. **Emploi du temps.** — Les exemples fameux seraient faciles à trouver, de recueillement actif, pour ne rappeler que celui de Napoléon emportant en *vade-mecum* son Ossian, même dans ses plus sinistres campagnes (1).

L'emploi du temps est le clavier de l'activité; nous dirions volontiers de lui, maladroitement, ce que Buffon a dit du style, qui sera d'autant meilleur qu'il aura été conçu d'après un plan bien mûri, avec un cadre logiquement ordonné. Cela nous semble encore comparable à une page de géométrie descriptive expliquant une épure avec tous les mots nécessaires, sans une ligne superflue; ou à une machine normalement équilibrée dont toutes les pièces ont

(1) « Il y a des gens qui vous disent que le siècle est préoccupé, qu'on ne lit plus rien, qu'on ne se soucie de rien. Napoléon était préoccupé, je pense, à la Bérésina; il avait cependant son Ossian avec lui. Depuis quand la pensée ne peut-elle plus monter en croupe derrière l'action? » (A. de Musset : *Un mot sur l'art moderne.*)

leur rôle strict dans l'organisme complet. Mais nous ne donnerions pas cette dernière comparaison au pied de la lettre, car elle pourrait laisser induire que nous ne voulons laisser aucune initiative à l'individu, alors que, tout au contraire, ce guide n'a qu'un but d'ensemble : exalter la volonté humaine !

Il faut savoir se plier à certaines règles nécessaires, même si l'on est relativement indépendant. On a souvent cité les cas de notre plus grand poète national et d'un de nos plus féconds romanciers : Hugo et Zola, qui, chaque matin, s'astreignaient à écrire pendant plusieurs heures (*Nulla dies sine linea*). Les avis seront peut-être, seront naturellement partagés sur ce principe qui ne laisse pas assez de marge à ce que les intellectuels appellent « l'inspiration », cette délicate puissance à ménager; mais l'accord sera sans doute complet si nous prenons l'exemple des administrations gouvernementales et civiles.

Pour les premières encore, et même pour certaines autres qu'on peut leur assimiler (chemins de fer, etc.), on est souvent arrêté par cette considération que c'est le public — quantité négligeable (infinitésimale dirait un mathématicien) — qui a besoin des voies de transport et aussi de leurs rouages plus ou moins animés. Mais il ne saurait en être tout à fait de même dans la vie commerciale, où le contentement de la clientèle qui paye (même par abonnements) est la condition *sine qua non* du succès, à la barbe de la concurrence attentive.

Il faut donc se plier à certaines règles, savoir être exact

à toute heure, pour un travail prévu, accepté librement, s' « acheter une conduite », comme disent les plaisants qui en ont le plus besoin; s'inspirer du mot de Joubert : « Sans modèle, et sans un modèle idéal, nul ne peut bien faire. »

Il est assez rare, surtout de nos jours, que l'homme fait puisse se consacrer au métier pour lequel il se sentait des aptitudes et parfois une véritable vocation, jeune encore. Aussi, tenons-nous pour très heureux celui qui réalise dans sa pleine vie le rêve actif, le prélabeur de son adolescence. Celui-là ne serait guère excusable qui ne se passionnerait point pour son œuvre, ou splendide ou modeste, qui méconnaîtrait l'antique adage de la sagesse éternelle : *Age quod agis*. Oui, « fais bien ce que tu fais », que tu sois apprenti, élève, ouvrier, contremaître, comptable, patron, — subalterne ou chef, empereur ou chiffonnier !

Cette règle est d'ailleurs universellement appliquée, non seulement dans le commerce, l'industrie, l'armée et autres formidables ruches; mais encore dans les communautés religieuses où l'éducation passionnelle est parfois poussée jusqu'à l'excessif, toujours en vue du même résultat : intéresser la cellule au fonctionnement de l'organisme total, et jamais à autre chose (1). Mais nous croyons inutile de déve-

(1) « La religion catholique est la seule qui ait parfaitement compris cette nécessité d'avertir les âmes et de les arracher à la matière par des signes matériels. Non contente de multiplier les églises et les chapelles, elle plante des croix partout où elle domine, sur les monuments, sur les tombeaux, aux carrefours des chemins. Elle attache un rosaire à la ceinture des fidèles; elle est ingénieuse à créer sans cesse de nouveaux objets

lopper notre pensée suffisamment expliquée par ce qui précède, laissant à l'initiative de nos lecteurs le soin de s'engager envers eux-mêmes — mentalement ou par écrit — d'observer aussi strictement que possible leur emploi du temps diurne et nocturne.

Par contre, nous devons mettre en garde les trop zélés contre la tendance qu'ils pourraient avoir de tomber dans le défaut contraire : la manie, l'automatisme, qui risquerait alors de dégénérer en maniérisme, fièvre de la monomanie. D'où l'utilité et parfois la nécessité de rompre acci-

de dévotion. Elle ne laisse pas une place, dans ses temples, sans la couvrir de tableaux, de statues, d'images, de sentences tirées de l'Écriture, ou d'*ex-voto*. Le goût des oratoires domestiques, ou, dans une plus humble fortune, des chapelets, des estampes, et de ce qu'on appelle en général des saintetés, est essentiellement catholique. Elle n'est pas moins attentive à mêler la prière à toutes les actions de la vie; elle multiplie les oraisons et les signes de croix; aux uns, elle indique l'oraison mentale; aux autres, les pratiques de dévotion qui exigent à peine l'attention de l'esprit et peuvent aller leur train, tandis qu'on vaque à quelque travail; à tous, elle fournit des prières, des formules, des actes tout faits d'adoration et d'amour. Les incrédules ne manquent pas de dire que la religion est dans ces formes extérieures; et trop souvent la simplicité ou l'hypocrisie leur donne raison, en dénaturant le sens du culte et en le transformant en pratiques superstitieuses. Mais, dans le fond, ce réseau d'obligations qui enlacent toute la vie, ces cloches qui frappent les oreilles vingt fois par jour, ces églises, ces calvaires, ces images qui remplissent les yeux, ne sont que cette unique sentence, répétée sous mille formes, et en mille langages divers : Pensez à Dieu, adorez Dieu. Nous savons que quelques âmes naturellement disposées à la piété n'ont aucun besoin de ce secours; mais, pour l'immense majorité des hommes, toute cette formalité du culte n'est pas de trop. » (Jules Simon : *Le Devoir.*)

Nos lecteurs remarqueront d'eux-mêmes les mots qui ont vieilli dans cette page de l'éminent philosophe, dont l'indépendance était bien connue. Et nous n'avons reproduit ces lignes qu'à titre d'exemple particulier de règle active, sans aucun commentaire favorable ou défavorable à la pensée que chaque tempérament peut en dégager L. B.-R.).

dentellement des habitudes contractées, se susciter comme des petits crucifiements quotidiens ou périodiques. Mais, comme il s'agit alors d'exercer la volonté, pour se dominer soi-même avant d'essayer de dominer les autres, nous aurons mieux le temps d'en parler dans la troisième partie plus importante.

2. **Examen de conscience sérénal.** — Les anciens ont beaucoup écrit, et de fort belles pensées, sur cet épisode quotidien de l'activité recueillie (1). Beaucoup de philosophes contemporains s'en sont à leur tour inspirés; et, parmi les dissertations les plus complètes, celle de M. le professeur Pignolet nous semble digne d'être imitée dans ses grandes lignes, sinon à la lettre (tout en faisant

(1) De Senèque, sur l'interrogatoire de l'âme : « De quel défaut t'es-tu, aujourd'hui, guérie; quel vice as-tu combattu? En quoi es-tu devenue meilleure? La colère s'apaisera et deviendra plus modérée quand elle saura qu'elle devra tous les jours comparaître devant un juge. Quoi de plus beau que cette habitude de faire l'enquête de toute sa journée? Quel sommeil que celui qui succède à cette revue de ses actions ! Qu'il est calme, profond et libre, lorsque l'âme a reçu sa portion d'éloge ou de blâme et que, soumise à son propre contrôle, à sa propre censure, elle a fait secrètement le procès de sa conduite ! J'ai pris cette autorité sur moi, et, tous les jours, je me cite devant moi-même. Dès que la lumière est retirée de devant mes yeux, et que ma femme, déjà au courant de cette habitude, a fait silence, je discute en moi-même ma journée entière, et je pèse de nouveau mes actes et mes paroles. Je ne me dissimule rien, je ne me passe rien... »

Pythagore avait dit, de son côté : « Que tes yeux appesantis ne donnent jamais entrée au sommeil avant que tu n'aies passé en revue toutes les actions de la journée. Quelle loi ai-je violée? Quel acte ai-je fait? A quel devoir ai-je failli? Pars de là, et continue. Puis, si tu as fait du mal, reproche-le toi; si tu as fait du bien, sois-en content. »

observer que si ce loyal examen de conscience qui humilie l'homme extérieur, en élevant l'âme et fortifiant la volonté, peut être pratiqué à tout moment du jour, aucune heure ne nous semble plus propice que celle qui précède le sommeil, autant que possible dans l'isolement complet, face à face avec notre double, sous l'égide de notre idéal inaccessible, mais non invisible !).

Il faut donc commencer par se dire que c'est pour soi-même que l'on travaille (cette formule ne nous semble pas du tout déplacée, puisqu'il s'agit ici du plus beau travail mental, sur le candide chemin de la bonne foi). En principe, nous avons tous les torts, même quand nous sommes tentés d'atténuer nos fautes par la critique de celles de nos adversaires ou de nos amis; et c'est précisément parce que nous sommes fatalement fautifs — puisque faillibles à chaque instant — que nous devons nous astreindre à ces aveux sincères, pour tâcher de nous corriger efficacement. En d'autres termes, l'examen de conscience doit être effectué avec un véritable esprit de *sévérité,* qui ne laisse passer aucun fait même insignifiant; car si l'on s'aventurait sur cette pente, la volonté réagissante sombrerait vite au fond de l'abîme, — de même que tous les poissons d'une rivière passeraient dans les mailles réservées à la pêche des seuls thons. Craignant cette sévérité scrupuleuse, notre conscience s'affinera de mieux en mieux; mais le perfectionnement ne saurait être longtemps profitable, si nous ne combattions en même temps notre *orgueil* encasqué sur nous comme la crête

rouge sur la tête du coq superbe. Et Corneille l'observa fort bien :

> Nous nous aimons un peu, c'est notre faible à tous,
> Le prix que nous valons, qui le sait mieux que nous?

Mais ce n'est pas à ce moment sérénal que nous devons nous faire valoir; le jour est mieux indiqué pour cet exercice matuvuesque, et nous dirons en temps opportun dans quelle juste mesure et dans quelles circonstances il sied de le pratiquer. Aux observations qui précèdent, il faut encore joindre l'esprit de *sincérité*, complétant l'indispensable trilogie, pour nous contraindre à reconnaître nos erreurs et nos fautes, et ce, sans essayer de les transformer en semi-bonnes actions; ainsi, cette habitude d'auto-sincérité nous préserve du danger de nous faire illusion sur notre exacte valeur morale, danger qui rendrait impossible notre amélioration.

Ces trois qualités de sévérité, d'humilité et de sincérité constituent donc l'inspiration qui doit nous animer quand nous nous livrons à l'examen de conscience. Quant aux détails de cette pratique que nous préférons fixer au soir comme le prescrit la sagesse antique, nous aimons mieux céder impartialement la plume à M. Pignolet dont voici l'opinion textuelle : Tous les sages de l'antiquité sont d'accord pour affirmer que l'examen de conscience doit être quotidien; mais à quelle heure faut-il le faire, et comment procéder à cet examen? Par quelle méthode le fera-t-on le mieux? La réponse est aisée : parmi les mora-

listes anciens, les uns recommandent l'heure du coucher, les autres celle du lever, d'autres enfin les deux moments. Or, cette dernière opinion paraît la meilleure, et c'est elle qu'adoptent les philosophes modernes, en distinguant deux espèces d'examen de conscience qui se complètent l'un l'autre et concourent à ce même but : se bien connaître pour bien se réformer. L'un est celui du matin, nommé *examen de prévoyance;* il consiste à faire retour sur soi-même, pour se rendre compte par avance des fautes qu'on est exposé à commettre. Il doit être vivifié par une ardente aspiration au bien et une énergique résolution d'y conformer toute notre conduite au cours de la journée; l'âme alors se recueille dans la contemplation du bien pour mieux le graver dans sa pensée et l'aimer davantage; elle renouvelle ainsi chaque matin sa sève morale, et reprend de nouvelles forces pour la lutte contre le mal. La conscience joue ici le rôle d'un conseiller prévoyant qui nous avertit des erreurs à redouter. Dans cette revue des fautes auxquelles nous sommes exposés, il y a lieu d'insister surtout sur nos défauts habituels, dont nous sommes pour ainsi dire esclaves et qui peuvent à toute heure nous entraîner malgré nous à quelques fautes; l'un sera sujet à l'emportement, l'autre à l'indolence, un troisième au bavardage. C'est donc là que réside le danger, et là que doit s'exercer notre vigilance. Pour la même raison, notre attention devra se fixer davantage sur les fautes particulières à la condition où nous sommes placés : pour l'enfant, qui doit surtout faire preuve de souplesse et de sou-

mission, ce sera la désobéissance ou l'obstination; pour le fonctionnaire, ce sera la nonchalance ou la négligence qu'engendre aisément l'uniformité des obligations professionnelles; pour la jeune fille, habituée aux attentions et aux compliments, ce sera l'affectation ou la vanité, la frivolité, la coquetterie ; et ainsi de suite. En un mot, nous sommes d'autant plus exposés à commettre certaines fautes que les circonstances nous en fournissent plus souvent l'occasion : il y a donc lieu d'y prêter une attention plus spéciale.

En résumé, l'examen du matin, l'examen de prévoyance, doit nous prémunir contre toutes les fautes possibles, de telle sorte qu'au moment de la tentation, le souvenir de la perfection morale désirée par nous et des bonnes résolutions du matin se dresse entre la faute et nous fortifie comme un solide rempart. Puis, le soir même, c'est l'examen de conscience proprement dit ; c'est la réflexion sur toute la conduite de la journée, pour voir en quelle occasion nous avons pu faillir; alors la conscience, qui le matin nous mettait en garde, joue ici le rôle de juge et nous informe des fautes échappées à notre vigilance et des progrès qu'il nous reste à réaliser. Parfois aussi, elle témoigne en notre faveur, et nous remplit de la joie la plus pénétrante, celle qui résulte du mal évité et du bien accompli; c'est le côté consolant et doux de l'examen de conscience, qui, sans cela, risquerait de ne produire que l'amère constatation de notre persistante imperfection. Mais, d'ailleurs, le regret même des fautes commises laisse

à l'âme sa sérénité, et, par suite, un nouvel espoir de mieux agir le lendemain...

3. **Élévation matinale.** — Il nous restera peu à dire, maintenant, sur ce qu'il sied de faire dans la fraîcheur atmosphérique et mentale du réveil, pour se féliciter d'un jour nouveau qu'on voit, avec ses peines peut-être, mais aussi avec ses joies si délicieuses comparées à la misérable condition des ancêtres du genre humain (1).

(1) Profitons de cette occasion pour dérober au passage une feuille à l'arbre de Michelet, sur la branche *Bible de l'Humanité,* où chante le *Ramayana* sauveur : « Que lisons-nous dans la genèse vénérable des Aryâs, dans les hymnes de leur Rig-Véda, incontestablement le premier monument du monde? Deux personnes unies, l'homme, la femme, d'un élan commun, remercient la lumière, chantent ensemble un hymne à Agni (*ignis,* le feu). — Merci pour la lumière du jour naissant, pour l'aurore désirée, qui finit les inquiétudes, met fin aux terreurs de la nuit. Merci pour le foyer, pour Agni, le bon compagnon qui leur égaye l'hiver, fait sourire la maison, Agni le nourricier, Agni le doux témoin de la vie intérieure. Juste reconnaissance. Si l'on n'eût eu le feu dans ces temps, qu'eût été la vie? Combien misérable, dénuée, incertaine ! Sans le feu, rien; avec lui, tout. Le feu, la nuit, fait fuir les bêtes, les rôdeurs des ténèbres. L'hyène et le chacal n'aiment pas les lueurs du foyer; le lion même s'éloigne en grondant. Mais les feux du matin, la flamboyante aurore mettent décidément en déroute ces sinistres myopes; ils ont en horreur le soleil.

« Dans nos villes bien éclairées, dans nos maisons fermées et garanties, nous n'avons plus le sens de cette situation. Qui n'a eu pourtant en voyage quelque nuit à passer en lieu suspect, dans quelque villa solitaire de pays mal famé? Le plus brave, s'il parle franchement, dira qu'il ne fut pas fâché de voir le jour. C'était bien autre chose alors; l'homme n'avait guère d'arme que la massue, ou tout au plus la grosse et courte épée qu'on voit aux monuments assyriens. C'est de tout près, et nez à nez, qu'il fallait poignarder le lion. Il abondait alors, et même aux pays de froid hiver, comme la Grèce; à plus forte raison, en Bactriane et Sogdiane, où vivaient nos Aryâs. Rare aujourd'hui en ces contrées, le chat monstrueux (lion ou tigre) a baissé de taille, comme le chien son ennemi.

Il convient d'abord de chasser les brumes de la double nuit : celle du dehors et celle du cerveau, en un mot de se ressaisir lentement et pleinement. Un certain nombre de minutes sont nécessaires (de dix à quinze) pour se dégourdir, et la tête où les pensées claires affluent, et les membres qu'on étirera en tous sens pour activer la circulation intégrale.

On peut alors commencer l'examen de prévoyance dont nous avons parlé; puis pratiquer avec constance la méthode de respiration profonde, intensive, sur laquelle nous reviendrons dans la troisième partie mieux appropriée.

« Sous la garde d'un chien terrible, dans la maison bien ou mal close, la famille — humains et animaux — écoutait plus d'une fois la nuit les redoutables miaulements. La vache émue ne tenait pas en place; l'âne si fin d'Orient dressait son oreille mobile et aspirait les bruits. C'est lui qu'on regardait, qu'on consultait surtout. C'est lui qui, le premier (nous dit le Rig-Veda), sentant le lion parti, flairait le matin, disait l'aube. On se hasardait à sortir; en tête le gigantesque chien, aimé et caressé, l'homme ensuite avec les bestiaux, la femme et les enfants. Tous heureux, gens et bêtes, et les plantes aussi, rajeunies. L'oiseau, ayant tiré sa tête de-dessous l'aile, préludait sur la branche, charmé de vivre. On s'unissait à lui, pour bénir la lumière; on chantait, attendri : « Merci ! Encore un jour ! »

« Et nous autres, leurs fils lointains, à travers des milliers d'années, nous ne sommes guère moins touchés en lisant aujourd'hui ces vénérables *enfances* du genre humain; ces touchantes pensées où ils avouent simplement, naïvement, leurs terreurs fondées, leur joie si naturelle, leurs sentiments de gratitude : « L'inquiétude m'a saisi, dit l'homme, comme le loup « saute à la gorge du cerf altéré qui vient boire. Arrive donc, lumière, et « rends la forme aux choses. Éclaircis la pâleur sinistre que je vois là-bas. » Il ajoute ce mot pénétrant : « Les aurores seules nous rendent le regard « lucide en nous-mêmes. »

## III. — Plan général.

Le plan général que doit suivre, s'imposer tout homme moderne tant soit peu psychologue, a été magistralement développé par M. Payot, dans son célèbre traité de l'*Éducation de la Volonté*, un des ouvrages philosophiques les mieux écrits, le plus utile peut-être dans son genre. Voici d'abord les grandes lignes imitatives de ce plan rigide et fécond :

1° Quand un sentiment favorable se présente à la conscience, l'empêcher de la traverser trop vite; fixer sur lui toute l'attention dont on est susceptible, pour qu'il éveille d'autres sentiments et des idées idoines; l'obliger ainsi à proliférer, à féconder tout ce qu'il peut produire. — 2° Quand un sentiment nous fait défaut, ou refuse de s'éveiller, chercher avec quelle idée il peut être accouplé, en vue de son évolution; concentrer l'attention sur ces idées, les obliger à résider dans la conscience, jusqu'à ce que le sentiment désiré naisse par le jeu en quelque sorte automatique de cette association. — 3° Quand un sentiment défavorable à notre œuvre attaque la conscience, lui refuser énergiquement toute attention, le traiter en quelque sorte par le mépris, l'anéantir dans l'oubli absolu. — 4° Si un de ces sentiments hostiles parvient quand même à s'imposer à la conscience, imposer à celle-ci comme un travail de contre-réaction, l'obliger à une critique de parti pris, malveillante à l'encontre de toutes

les idées pouvant émaner de ce ou de ces sentiments nuisibles. — 5° Pour éviter en général tous les dangers dont nous menace la vie — ou plutôt le revers de la vie, notre mauvais génie — essayer en permanence de sonder profondément tous les détails à la portée de notre circonscription, — de même que le capitaine d'un navire ne doit point s'aventurer dans les parages infestés d'écueils avant d'avoir fait repérer soigneusement ces derniers, non point du pont de son bateau, mais par le prudent intermédiaire de sa vedette porte-amarre.

1. **Réflexion méditative.** — M. Payot donne également une très grande importance à la méditation bien conduite, car il lui attribue les mouvements affectueux, les résolutions énergiques, la neutralisation des suggestions nuisibles, etc. Et ces avantages très sérieux en eux-mêmes ne sont pas les seuls à récolter, car la réflexion est encore riche de résultats indirects. — « Elle permet de dégager de l'expérience de chaque jour des règles d'abord provisoires, qui vont se confirmant, se précisant, et finissent par acquérir l'autorité et la netteté de *principes directeurs* de la conduite. Ces principes sont formés par le lent dépôt, au fond de la pensée, de multiples observations de détail; ce dépôt ne s'effectue point chez les étourdis ni chez les agités : aussi, ne profitent-ils pas du passé, et comme chez les élèves inattentifs, on retrouve toujours chez eux les mêmes solécismes et les mêmes incorrections — mais ici ce sont solécismes et incorrections dans la

conduite. Au contraire, chez ceux qui réfléchissent, le passé et le présent sont comme une perpétuelle leçon, leçon qui permet de ne plus reproduire à l'avenir les fautes évitables. Et ces leçons se condensent à mesure en des règles qui sont comme l'expérience concentrée et réduite à l'état d'élixir. Ces règles, formulées en maximes très nettes, aident à discipliner les désirs variables, les mouvements naturels qui ont des directions divergentes et à faire régner en la vie un ordre constant et sûr. »

L'auteur montre ensuite que cette forme inhérente à tout principe nettement formulé provient de deux causes concourantes. D'abord, une règle absolue en psychologie : toute idée positive ou négative d'acte représente une véritable puissance de réalisation (cas positif) qui peut s'expliquer par ce fait qu'entre l'idée et l'acte il n'y a pas une différence essentielle, un acte conçu étant un acte qui commence, qui continue, peut-on ajouter, — de même que le présent est déjà le passé ! Ainsi, la préimagination peut être considérée comme une sorte de répartition générale de l'acte, avant même que « la meute des penchants ait eu le temps de donner de la voix ».

Voilà donc la première cause de puissance pour les *principes*. Il en est une autre, plus importante encore : celle des *sentiments*, avec l'aide des formules abréviatives. — « Lorsque la méditation a provoqué en l'âme des mouvements affectueux ou des mouvements de répulsion, comme ces mouvements disparaissent bientôt, il est bon de conserver une formule qui les puisse rappeler en cas

de besoin et qui les résume en quelque sorte. Cela est d'autant plus utile qu'une formule précise se fixe dans la pensée avec une grande solidité. Facilement évoquée, elle amène après elle les sentiments associés dont elle est le signe pratique : tenant d'eux la puissance, elle leur communique en échange sa netteté, sa commodité à être éveillée, sa facilité de transport. Si dans l'éducation de soi on n'a pas de règles nettes, on perd toute souplesse, toute vue d'ensemble dans la lutte contre le milieu et contre les passions. Sans elles on combat dans l'ombre et les plus belles victoires demeurent infécondes.

C'est ainsi que les règles de conduite procurent à notre volonté la décision, la vigueur complémentaire qui assurent le triomphe plus ou moins rapide. Et c'est évidemment la méditation réflexive qui nous suscite ces précieux auxiliaires de notre affranchissement, puisque, par cette méditation seule, notre esprit peut abstraire de nos fréquentes expériences « les coexistences et les séquences constantes » dont est garnie notre science de la vie; en d'autres termes, notre pouvoir relatif mais réel de prévoir et de diriger l'avenir.

Enfin, l'éminent psychologue résume ses observations en cette dernière page que nos lecteurs regretteraient de ne point lire et relire sous forme d'abrégé : « En résumé, la réflexion méditative produit en l'âme des élans affectifs précieux quand on sait les utiliser, elle est la plus grande libératrice, puisqu'elle nous permet de résister au bouillonnement des sentiments, des passions, des idées qui se

ruent, sans ordre, vers la lumière de la conscience. Elle permet aussi que nous nous arrêtions au milieu du torrent des excitations issues du monde extérieur; et ce pouvoir de se reprendre, de demeurer soi-même est une cause féconde de bonheur puisqu'au lieu que nous nous laissions emporter passivement, sans jamais nous retourner, nous pouvons revenir sur les souvenirs agréables de l'existence, les ruminer, les revivre à nouveau. — En outre, n'est-ce rien que de prendre fortement conscience de sa personnalité? N'éprouve-t-on point quelque chose de la joie qu'a un bon nageur de lutter contre la vague, tantôt la laissant s'enfler et passer sous lui, comme une caresse, tantôt la provoquant et donnant au travers? Si toujours le sentiment de notre puissance dans la lutte victorieuse contre les éléments provoque en nous de profondes émotions agréables, quel intérêt palpitant ne prendrons-nous pas à cette lutte du vouloir contre les puissances brutales de la sensibilité... »

Mais nous en avons dit assez pour que ceux de nos lecteurs qui étaient indécis soient complètement convertis, et pour qu'ils s'évertuent à leur tour à chercher dans la réflexion méthodique, fréquente, fervente, cette essence d'or qui complète l'homme, fortifie le robuste et rehausse le pusillanime. Et le profit total s'intègre dans l'humanité progressive !

2. **Action mentale mutualiste.** — Nous venons de constater l'immense avantage que l'homme intelligent

peut, à volonté, puiser dans la concentration méthodique de sa pensée active. Peut-il vivre éternellement seul, dans un bonheur parfait? Hélas! non, car le bonheur par l'isolement absolu est impraticable à l'homme dont la vertu toucherait alors au sublime, au divin inaccessible.

On connaît ce proverbe, un des plus strictement véridiques qui soient : « Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es. » Or, les pages qui précèdent nous conduisent insensiblement à parler de l'action commune qui peut se dégager d'un petit groupe (pas de troupeau, pas d'éléments vulgaires, autant que possible!) s'influençant réciproquement, consciemment ou inconsciemment. Puisque nous savons déjà que les impressions, les pensées centrifuges et centripètes d'un individu forment son *aura,* on doit rationnellement obtenir un dégagement plus volumineux et plus intensif par la réunion convergente ou concentrique de ces mêmes pensées respectives?

Un des psychologues formés à leur propre école, l'Américain haut parvenu Prentice Mulford, a spécialement observé ces intéressants effets magnéto-philosophiques, et voici ce qu'il en dit : « Tout lieu de réunion, tout salon où se rencontrent des désœuvrés plus ou moins sous l'influence d'un stimulant, tout milieu, quelle que soit sa destination conventionnelle, si l'on y ment ou si l'on y fait un commerce trompeur, est un réservoir de pensée inférieure. Elle en jaillit aussi réelle, quoique invisible, que l'eau qui sourd d'une fontaine... Tout groupe de gens bavardant, caquetant, répandant les scandales, est une

source de pensées mauvaises; de même que toute famille où règne le désordre, les mots acrimonieux, les regards aigres, l'humeur acariâtre... Le plus pur esprit ne peut pas vivre dans un tel milieu sans en être affecté. Il faut une perpétuelle tension des forces pour y résister. On finit par s'y mêler, y être pris comme dans un filet, être aveuglé par son obscurité, accablé par le fardeau qu'il apporte... »

C'est fort justement observé, et ce qui suit n'est pas moins remarquable : « Avec une si grande quantité d'invisible élément autour de vous, c'est une nécessité de grouper ensemble des individus aux aspirations naturellement pures, qui se réuniraient souvent et engendreraient, par leur conversation ou par une silencieuse communion, un courant de pensée plus pure. Plus ils feront par une telle coopération, plus chaque membre du groupe aura de force pour se mettre à l'abri, durant la veille ou pendant la nuit, des attaques défavorables et des influences destructives environnantes. Vous constituez alors une chaîne qui vous rattache à la région spirituelle la plus haute, la plus pure et la plus puissante. — Le courant émis par un petit cercle d'individus bien unis et toujours d'accord est d'une valeur inestimable. C'est la pensée la plus puissante; c'est une partie de la pensée et de la force des sages; puissants et bienfaisants esprits qui seront attirés vers votre groupe et qui viendront à votre aide dès que vous en manifesterez le désir. Ce courant purifiera votre intelligence, vous donnera de la vigueur, détruira la maladie, et vous suggérera

des idées et des plans dès que vous en manifesterez le désir... »

Ainsi donc, comme l'a si bien précisé M. Mulford, la génération des pensées nobles élaborées en commun, la tenace recherche de la vérité, le ferme désir du bien général, purifient l'intelligence, accroissent l'énergie, améliorent la santé et procurent une singulière puissance susceptible d'attirer et de retenir les biens moraux et même matériels. Quand on est convaincu de ces formidables vérités latentes, on ne saurait trop sacrifier à leur culte; et quand la demande est à la fois raisonnable et fervente, au diapason de ce qui semble individuellement possible, on ne saurait plus s'étonner de la réalité de la formule évangélique dès lors difficile à critiquer : « Demandez, vous obtiendrez; frappez, on vous ouvrira... »

3. **Offensive et défensive.** — Nous voici maintenant mieux armés pour sauter dans l'arène. Cette arène moderne... mais on trouvera peut-être triviale la comparaison qui nous vient à l'esprit... cette lice où joutent nos corps et nos âmes, nous la comparerions volontiers à un bal public plus ou moins bien famé (avant ou après minuit) où chaque cavalier — le vainqueur — enlève prestement sa danseuse, l'élément vaincu. On a dit non sans justesse que, dans une bataille sanglante, ce sont toujours les mêmes qui se font tuer, — parce qu'ils ne savent pas voir venir les obus, et ignorent les moyens propices de les éviter. Cette autre comparaison nous paraît également

applicable à la grande bataille moderne qu'est la vie, où chaque acteur conscient doit observer tantôt l'offensive et tantôt la défensive; et nous verrons par la suite que la même vérité est encore confirmée par les faits psychiques, notre mentalité lançant parfois des balles préparatoires ou décisives, tandis que d'autres fois elle sent la nécessité de se couvrir comme d'une cuirasse isolatrice.

« Vivre, c'est combattre », écrivait un sage antique à son ami; et il remarquait que « personne ne peut avoir une vie tranquille, qui se met trop en peine de l'avoir longue ». Car Sénèque conseillait le mépris de la mort pour être heureux, et le mépris des richesses pour devenir riche. Cette conception de la lutte ainsi tournée, ainsi prise à rebours, ne sera peut-être pas approuvée de la plupart des modernes ou modernistes; mais il est bon d'y retrouver ce qu'elle a de juste au fond, de réconfortant dans cette bataille continuelle qu'est notre passage sur la Terre, tantôt en offensive et tantôt en défensive, — toujours sur la brèche !

Par offensive, nous entendons plutôt la lutte contre les choses, contre les rugosités de la nature que contre les humains, — bien qu'avec ces derniers le combat correct soit perpétuellement de rigueur. Contre la nature, c'est le travail pédestre de l'explorateur qui tâtonne sur les continents à repérer, à mettre en valeur plus tard; le travail manuel du marin qui met en relation les divers mondes découverts, court d'une mer à l'autre, nourrit, fusionne et régénère l'humanité à la fois complexe et une; le travail

mental de l'écrivain, du médecin, du savant, de toute l'élite intellectuelle qui présente aux humains — en offensive sur l'ignorance bestiale — la beauté et la vérité sous leurs myriades de facettes étincelantes. Nous n'essayerons pas de concilier ici les apôtres opposés de la surpopulation et de la dépopulation, car tous ont des raisons en apparence imbattables, quoique diamétralement divergentes; mais nous devons nous demander, à propos de la formidable offensive des gens de la plaine sociale vers la plateforme de la montagne mieux chauffée de soleil, si cette extraordinaire et submergeante poussée est véritablement un bien? Certes, là encore, les opinions sont très partagées, et force nous est de bien tâter le terrain, de peser attentivement le pour et le contre; sinon de plaider le faux pour savoir le vrai, du moins de ne rien négliger pour tenter de nous faire une brèche dans le chaos, une petite stalle spectative sur les gradins de l'arène en évolution (1).

(1) Voici (toujours dans un esprit documentaire impartial) les opinions de deux philosophes qui, par ailleurs, avaient beaucoup de zônes de contact :

« Cette éducation ambitieuse ne fait ni des théoriciens ni des praticiens, car elle reste au-dessous des besoins des intelligences d'élite, sans se rendre accessible aux esprits vulgaires. En donnant à tous les mêmes aptitudes, ou, du moins, les mêmes prétentions, elle encombre l'entrée des carrières lucratives et honorifiques, prive les autres professions d'un recrutement nécessaire, engendre partout l'oisiveté et l'estime, et, par le défaut de préparation spéciale, compromet toutes les branches de l'industrie. Il est donc parfaitement raisonnable de diriger le plus grand nombre vers la pratique, mais à la condition de conserver son rang, c'est-à-dire le premier rang, à la théorie; de fortifier les grandes études littéraires, philosophiques, scientifiques; de seconder, d'activer leur progrès par tous les moyens,

Enfin, pour la défensive, notre exhortation sera tout aussi véhémente, quoique brève. Sans l'esprit défensif, en effet, nous risquerions à chaque instant d'être surpris par quelque ennemi à l'affût : l'homme, la bête, le microbe, la chose (la cheminée qui s'écroule, l'arbre qui conduit l'électricité foudroyante, etc.).

A l'opposé de cette curiosité utile, il y a l'autre curiosité, puérile ou nuisible; la puérile nous prend ce bien des plus précieux qu'est notre temps mesuré à l'aune des Parques; et la nuisible nous rend insupportables, parfois dangereux à autrui. Sachons donc nous contenter de la

et de reconnaître qu'elles sont le véritable trésor d'une société, la solide espérance de l'avenir. Il serait déplorable qu'à force d'exagérer les mauvaises conséquences de l'éducation exclusive théorique, on en vînt à faire la guerre à la théorie elle-même, et à croire qu'il est possible de s'en passer. Que l'on étudie l'histoire des progrès de l'esprit humain, et l'on verra que toutes les grandes découvertes ont été les fruits heureux de la spéculation pure, et que c'est toujours en cherchant la vérité qu'on a trouvé l'utilité. (Jules SIMON : *Le Devoir*.)

« La tendance des classes pauvres au bien-être est juste, légitime et sainte, puisque les classes pauvres n'arriveront à la vraie sainteté, qui est la perfection intellectuelle et morale, que par l'acquisition d'un certain bien-être. Quand un homme aisé cherche à s'enrichir encore, il fait une œuvre au moins profane, puisqu'il ne peut se proposer pour but que la jouissance (?). Mais, quand un misérable travaille à s'élever au-dessus du besoin, il fait une action vertueuse; car il pose la condition de sa rédemption, il fait ce qu'il doit faire pour le moment. Quand Cléanthe passait ses nuits à puiser de l'eau, il faisait œuvre aussi sainte que quand il passait les jours à écouter Zénon. Je n'entends jamais sans colère les heureux du siècle accuser de basse jalousie et de honteuse concupiscence le sentiment qu'éprouve l'homme du peuple devant la vie plus distinguée des classes supérieures. Quoi ! vous trouvez mauvais qu'ils désirent ce dont vous jouissez... Si cette vie est bonne, pourquoi ne la désireraient-ils pas? Si elle est mauvaise, pourquoi en jouissez-vous? » (RENAN : *L'Avenir de la Science*.)

bonne curiosité, base nécessaire mais suffisante de la stricte défensive.

Cette dernière devra, à son tour, compléter notre équitable offensive, — comme l'artillerie d'un fort complète, en la soutenant, l'action de la cavalerie lancée au refoulement de l'ennemi trop audacieux.

---

# CHAPITRE III

## Qualités complémentaires.

### I. — Esprit de réussite.

Nous écrivons ce sous-titre après avoir relu le dernier ouvrage de M. Sylvain Roudès, l'*Homme qui réussit*, où l'excellent et perspicace auteur étudie de son modèle le caractère, les passions, les méthodes, — « parce qu'il représente le type de l'homme qui réussit, parce que, pauvre débutant sans fortune, sans relations, sans patronage, il a su graduellement s'élever, à force de patience, d'énergie et de volonté, au rang social où nous le voyons aujourd'hui. Fils de ses œuvres, il a forgé lui-même, d'un métal pur et durable, l'outil qui s'adaptait le mieux à sa main et trouvé pour son idéal le sommet dont celui-ci était digne. Quelle vie est capable, mieux que la sienne, de nous inspirer de pratiques et salutaires leçons de conduite; de stimuler et de diriger les possibilités d'action, encore latentes en nous, qui demandent un guide et cherchent une voie? »

Effectivement, l'homme qui réussit — qu'il soit commerçant, industriel, professeur, etc. — est forcément un praticien, un artiste, un virtuose dans sa partie, exception faite

de quelques cas de chance exclusive qui confirment d'ailleurs la règle générale. Et cet homme, quel qu'il soit, récèle toujours en lui une somme de qualités solides dont il est la résultante; et l'on ne peut que gagner à les étudier au moins dans leurs grandes lignes. Essayons donc.

1. **Aptitude nécessaire.** — C'est la première des conditions, c'est la condition *sine qua non;* sans son appui, sans sa poussée, mieux vaut s'abstenir dans une voie où l'on est à peu près sûr d'avance d'échouer, de souffrir sans profit, de s'anéantir si l'on persiste sans espoir. Des auteurs illustres en ont parlé avec toute l'autorité qui s'attache à leurs noms, et nous n'essayerons pas de redire mal ce qu'ils ont dit si bien (1). Mais nous nous permettrons d'insister auprès des parents, de tous les éducateurs dignes de ce beau nom, pour qu'ils aient le courage, l'humanité, l'intelligence de questionner attentivement l'âme de l'enfant, de ne pas commettre la capitale maladresse, peut-être le crime anticipé de lui impor-

(1) « La vraie marque d'une vocation est l'impossibilité d'y forfaire, c'est-à-dire de réussir à autre chose que ce pourquoi l'on a été créé. L'homme qui a une vocation sacrifie tout involontairement à sa maîtresse œuvre. Des circonstances extérieures auraient pu, comme il arrive souvent, dérouter ma vie et m'empêcher de suivre ma voie naturelle; mais l'absolue incapacité où j'aurais été de réussir à ce qui n'était pas ma destinée eût été la protestation du devoir contrarié, et la prédestination eût triomphé à sa manière, en montrant le sujet qu'elle avait choisi absolument impuissant en dehors du travail pour lequel elle l'avait choisi. Toute application intellectuelle, j'y aurais réussi. Toute carrière ayant pour objet la recherche d'un intérêt quelconque, j'y aurais été nul, maladroit, au-dessous du médiocre. » (RENAN : *Souvenirs d'enfance et de jeunesse.*)

ser leurs vues personnelles, leur caprice parfois malfaisant et alors odieux !

Qu'on fasse apprendre le métier d'ajusteur au garçon *adroit* qui eût préféré devenir électricien, il n'y a pas grand mal, car l'adresse a vite fait de triompher dans tout travail manuel, à équivalence de force; mais qu'on impose le métier de forgeron à l'adolescent frêle et rêveur, tout prédestiné aux douces besognes mentales, voilà qui dénote un manque total d'intelligence ou (circonstance très aggravante) un diabolique esprit de despotisme. Se peut-il qu'un muet devienne bon avocat, ou un cul-de-jatte bon cycliste, ou un aveugle bon peintre? Nos comparaisons sont moins exagérées qu'elles ne paraissent, mais seulement agrandies, accentuées pour mieux démontrer la vérité dont nous sommes absolument convaincu depuis plus d'un quart de siècle de raisonnement comparé : hors l'aptitude, il n'y a point de réussite complète.

2. **Extérieur et entregent.** — L'esprit ou la chance de réussite suppose deux facteurs très importants, qui sont l'aspect extérieur et le talent de le faire valoir.

Extérieur. — La première chose qu'on examine en vous, c'est incontestablement l'habit qui, plus que jamais, fait et défait le moine, l'individu. Comme le remarque M. Pierre Blancarnoux dans son ingénieux *Art de réussir*, cette autre vérité (comparée à celle-ci : « la première impression est toujours la meilleure ») semble tout aussi injuste, et pourtant elle s'explique par cette constatation

que très peu de gens sont enclins à accorder leur faveur pécuniaire ou morale à des personnes mal habillées, d'une tenue malpropre ou seulement négligée; car ces malheureux ont tout au moins les apparences et peut-être les antécédents contre eux. Comment donc inspireraient-ils grande confiance dans la défense des intérêts d'autrui, et donneraient-ils l'impression de gens économes, de tout repos enfin, — s'ils laissent trop crier qu'ils n'ont même pas le premier écu pour faire ressemeler leur chaussure bâillante ou pour remplacer leur cravate cordillée? Malheureusement pour eux, ils ont le même sort que la pièce fausse de plomb dont personne ne veut, tandis que tout le monde fait risette au beau louis d'or.

La beauté de l'habit n'est pas tout, le corps qu'il moule pèse aussi en tant que volume, que coefficient de masse (1). Puis vient le visage qui compte également pour sa valeur propre, — celle-ci résultant d'un certain nombre

(1) « Après l'habit — ou en même temps — c'est le volume qui contribue le plus à donner une bonne ou une mauvaise impression de l'allure générale; c'est le $\pi r^2 h$ des géomètres, et c'est aussi le $\frac{mv^2}{2}$ des physiciens : le cube cylindroïdal, la force vive qui déplace l'air, qui impressionne les naïfs et conquiert d'emblée les superficiels. Et pourtant, qui pourrait ignorer que le roseau plie et vit dans la tempête qui fracasse le chêne en apparence plus résistant; et qui oserait prétendre que les ventrus se tirent mieux que les minces des épidémies en général, des fièvres coloniales, de toutes les besognes de longue haleine où la ténacité nerveuse, l'adresse industrieuse et la force morale sont de rigueur? — Il n'en est pas moins patent qu'une vaste cathédrale mouvante (ou un cuirassé), qui vous toise à la mastuvu de haut en bas, produira plus d'effet immédiat qu'un gringalet méditatif (ou un torpilleur) qui ne vous aperçoit comme dans la brume — que de bas en haut. » (PIERRE BLANCARNOUX : *L'Art de réussir dans tous les milieux*.)

de facteurs éclairés par les yeux et la manière de s'en servir; et ce sera l'objet de plusieurs pages contenues dans la troisième partie capitale, raison d'être de notre élémentaire enseignement.

Entregent. — C'est le complément de l'extérieur, ou *vice versa* : c'est la poudre qui lance la balle inerte par elle-même. Cette comparaison, qui nous semble très frappante dans son exactitude et sa nouveauté, nous dispensera d'en dire bien long là-dessus. Par contre, nous devons prévoir l'excès dans ce genre comme dans tous les autres : trop d'empressement nuit davantage que trop de réserve, comme dans le cas des deux piles se vidant l'une dans l'autre (voir la troisième partie); c'est encore le cas de la balle portée trop loin du but par la hausse mal calculée, ou de l'obus qui éclate à mi-trajectoire, — quand ce n'est pas dans la figure du pointeur !

L'entregent est donc utile, excellent; mais il y a toujours la difficile manière de s'en servir (1).

3. **Persévérance méthodique.** — On a dit souvent qu'il

(1) « Combien d'hommes vivent encore dont on ne parle point et dont on ne parlera jamais ! Quelle horrible peine a un homme qui est sans prôneurs et sans cabale, qui n'est engagé dans aucun corps, mais qui est seul, et qui n'a que beaucoup de mérite pour toute recommandation, de se faire jour à travers l'obscurité où il se trouve, et de venir au niveau d'un fat qui est sans crédit ! Personne ne s'avise de lui-même du mérite d'un autre. Les hommes sont trop occupés d'eux-mêmes pour avoir le loisir de pénétrer ou de discerner les autres; de là vient qu'avec un grand mérite et une plus grande modestie, l'on peut être longtemps ignoré. » (La Bruyère : *Les Caractères*.)

était plus difficile de se maintenir dans une position fortunée que de la créer.

Cette appréciation est assurément exagérée, pour ne pas dire complètement inversée. Ce qui nous semble beaucoup moins contestable, c'est la nécessité de la persévérance dans l'effort.

C'est aussi l'avis de bien d'autres auteurs. M. Roudès, par exemple, dans son très utile *Pour faire son chemin dans la vie* (qui devrait être ouvert au chevet de tous les Français modernes), dit excellemment : « Fermez l'oreille aux avis de ceux qui chercheraient à vous détourner de votre tâche ; le plus souvent, vos conseillers ignorent et vos goûts et votre ambition. Aucun de nous n'envisage les choses sous le même angle, parce que nous avons tous des tempéraments et des goûts différents. Pierre s'y prendrait comme ceci et Paul comme cela, suivant leurs tendances, leur éducation, leurs habitudes, leurs qualités respectives. Leur nature, inconsciemment, les pousse dans des voies opposées. Chacun d'eux présume que l'effort sera moindre de ce côté-ci plutôt que de cet autre, parce qu'ils subordonnent tous les deux leurs décisions à la valeur de leurs aptitudes personnelles. *Comment voulez-vous qu'un étranger, un parent même, qui voit selon ses idées, qui calcule d'après ses inclinations, sache mieux que vous ce que vous devez faire, ce que vous pouvez faire?* Il ne peut connaître que superficiellement vos capacités, il ignore la somme d'énergie que vous êtes susceptible de fournir dans les différentes péripéties de la lutte que vous allez entre-

prendre; *il est inapte à juger impartialement de votre pouvoir de résistance* ».

En d'autres termes, il vaut mieux ne se fier qu'à soi, qu'à ses propres aspirations longtemps affirmées. Et ceci corrobore bien nos idées sur l'imprescriptible respect qu'on doit aux aptitudes certaines, et, *a fortiori,* à la vocation précise.

Et notre docte confrère cite plus loin cette maxime persane qu'un de nos ancêtres aimait à répéter en variantes, avec cette pondération bien orientale qui donne encore plus de profondeur, plus d'esprit ample aux choses même les plus simples de la vie : « La patience est un arbre dont la racine est amère et dont les fruits sont très doux. »

Nous ne saurions mieux résumer et boucler ce petit paragraphe essentiel.

## II. — Hygiène physique.

L'hygiène physique est incontestablement un des bons atouts secondaires de l'énergie vitale, dominatrice. Et c'est à ce titre que nous l'intercalons ici.

1. **Charme du logis.** — Nous considérons notre logis comme un second nous-même; à tel point que nous serions tenté d'ajouter : « Dis-moi où tu loges, je te dirai qui tu es. »

En général, on n'attache pas assez d'importance à la situation et à l'agencement du logement, lui-même fonc-

tion de la rue et du quartier. Et cette nécessité est plus sérieuse encore pour la famille réunie que pour le célibataire isolé; pour les enfants que pour les parents. Car on ne peut nier ce fait que les adultes, en général, et les adolescents en particulier, sont le produit moral (et parfois même physique) du milieu où ils vivent.

Il faut donc, de toute nécessité — comparativement à la nourriture de l'estomac — avoir un logis salubre et gai qui alimente les poumons d'air pur, tout le corps de soleil, — et le cerveau de joie. En d'autres termes, on devra d'abord s'écarter des quartiers mal famés ou infectés d'usines puantes, ou moisis d'humidité permanente. Les parties élevées de la ville sont donc indiquées pour la rue; pour l'appartement, le logement ou la chambre, ne jamais choisir le nord, mais de préférence le midi, ou le sud-est, à seule fin d'appeler le moindre rayon de soleil et l'air plus pur par les fenêtres ouvertes en grand au moins quelques heures par jour (1); dans la même intention, les étages élevés sont toujours préférables à ceux du bas, par exemple l'avant-dernier qui se trouve suffisamment éloigné de la toiture, ce qui est à considérer pendant les étés très chauds comme pendant les hivers très rigoureux.

Le bon choix du logis étant arrêté, il reste à le garnir, à le meubler, disons notre mot : à le « charmer ». Car un logis en désordre et sale est autant et plus répugnant

(1) Un précepte à retenir de Miss Nightingale, la généreuse oganisatrice des hôpitaux salubres : « Les portes sont faites pour être fermées, et les fenêtres pour être ouvertes. »

qu'une mansarde noire sur cour au nord. Combien de pauvres ménagères sont cause du dégoût de leurs maris, qu'elles poussent inconsciemment chez le sinistre bistro (sans pudeur faussement dénommé *marchand de vin!*) où il fait plus gai, plus clair et plus chaud !

Pour l'ameublement, nous ne prétendons point donner ici de longs conseils, quelque peu déplacés ; il nous suffira de constater que le goût personnel doit jouer un rôle capital, aidé au besoin des conseils de quelques amis désintéressés, de l'examen de catalogues avec visites dans les grands magasins, etc. Mais la simplicité nous paraît universellement recommandable, que l'on veuille payer très cher comme très bon marché. N'insistons pas davantage sur l'abomination des ameublements à la bric-à-brac dorée, où les couleurs criardes jurent violemment côte à côte, s'entremêlent affreusement, encadrant la morgue ou le débraillé de leurs pauvres propriétaires enrichis sur le tard.

Enfin, il ne nous reste plus maintenant qu'à rappeler qu'un logis, bien aéré, bien rafraîchi, doit être au besoin chauffé, en partant toujours de ce principe que trente mètres cubes sont nécessaires pour un célibataire et cinquante au moins pour un ménage (1). Le procédé le plus

(1) Cette importante question du chauffage a, de tout temps, préoccupé les savants, surtout ceux de notre époque, évidemment plus compétents que ceux de jadis. C'est ainsi que nous croyons utile de détacher les passages suivants du remarquable rapport adressé par M. le professeur Dr Chantemesse, au *Comité consultatif d'hygiène publique :*

« ...Le problème à résoudre dans le chauffage est celui-ci : amener de l'air toujours frais dans une chambre toujours chaude. La cheminée ordi-

moderne et le plus hygiénique est aujourd'hui le chauffage à l'eau chaude, soit central en cave, soit indépendant avec petite chaudière sur chaque fourneau de cuisine pour chaque appartement.

2. **Propreté du corps.** — Nous avons comparé notre

naire le résout à merveille; elle restera toujours un excellent mode de ventilation en même temps que de chauffage; mode coûteux, il est vrai, car le rendement de la cheminée est le moins élevé. Les calorifères améliorent le rendement, ils amènent l'air déjà chaud dans les appartements; mais ils n'assurent pas une si bonne ventilation, ils dessèchent trop l'air, et il serait souvent bon d'enrichir, par des moyens divers, l'air chaud en vapeur d'eau. Les calorifères amènent énormément de poussières dans les appartements, et ces poussières peuvent avoir des inconvénients de plus d'un genre. Les constructeurs de calorifères ne se préoccupent pas assez de la purification de l'air et de son état hygrométrique.

« Les poêles, nécessaires dans les pays très froids, ont des inconvénients qui leur sont propres; leur tirage est souvent difficile, et quand leurs parois arrivent à rougir (ce qui est le cas quand ils ne sont pas doublés en briques réfractaires), ils peuvent laisser transsuder l'oxyde de carbone... Les expériences de MM. Dujardin-Beaumetz et Saint-Martin montrent que, lors même qu'un poêle marche dans les conditions les plus normales, il rejette toujours dans la chambre une légère quantité d'oxyde de carbone; il s'y mélange aussi de l'acide carbonique. Les accidents mortels dus à l'intoxication par les poêles mobiles sont rares, heureusement; mais les intoxications partielles sont fréquentes, des céphalalgies tenaces et une anémie lente s'observent chez les individus qui séjournent dans la vapeur de charbon; le mal peut aller jusqu'à des troubles psychiques, à la perte de la mémoire et à la diminution de l'intelligence, enfin à la paralysie partielle.

« De tout ce qui précède, on peut conclure qu'il y a lieu de proscrire l'emploi des poêles dits économiques dans les chambres à coucher et les cabinets de toilette, qu'en tout cas leur tirage doit être garanti par des tuyaux et une cheminée n'ayant point de fissures et présentant une section convenable. Tout poêle à combustion lente qui présente des bouches de chaleur doit être rejeté; les orifices de chargement doivent être hermétiquement fermés, et il faut ventiler le local après chaque chargement. »

logis à notre corps; à son tour, celui-ci ne doit point être négligé, — de même que le cavalier, après avoir pansé sa monture, doit penser à lui-même.

On connaît le célèbre dicton des anciens, estimant qu'une âme saine doit gouverner un corps sain. Rien de plus juste; car l'homme sain de corps et d'esprit, c'est la vie jeune prolongée, le travail de l'âge mûr plus longtemps efficace, jusqu'à l'entrée de la vieillesse écourtée d'autant avec ses tares et ses souffrances. Quelle gloire pour le genre humain, le jour où l'hygiène rationnelle, intégrale (et physique et morale) nous permettra ainsi d'allonger le plein effort conscient de la maturité, de la sagesse fécondante ! Quel rêve, avoir pendant la moitié de sa vie quarante ans, de trente à soixante étés !

On a fort exactement, quoique un peu vulgairement, comparé notre corps à un outil, — l'outil de la vie. Il sied donc d'en avoir soin : ne pas en abuser et l'entretenir en méticuleuse propreté. Que deviendrait en effet la charrue remisée dans une ornière torrentielle, l'automobile encrottée au fond d'un val boueux, le tire-ligne plein d'encre desséchée, l'aiguille rouillée, cassée à la première enfilée... De même pour le corps humain que des myriades de microbes guettent, embusqués dans la poussière de l'ambiance, dans la crasse de notre épiderme, dans les aliments de notre table. Tant que notre machinisme fonctionne bien, ils sont ordinairement inoffensifs, ces ennemis infinitésimaux; mais par la moindre porte entrebâillée sous forme d'écorchure, ou d'alcoolisme, ou de surmenage, et

surtout de malpropreté incarnée, ils irruptent sous la chair, dans le sang, organisent la curée dans nos propriétés désorganisées. Et aussitôt, ce sont la fièvre, la fluxion de poitrine, la tuberculose, l'appendicite et autres fléaux.

Or, de même que le soleil chasse, rôtit les microbes du logis ; de même le savon, l'eau, les brosses doivent anéantir les mêmes ennemis directs de notre corps. Nous rougirions d'avoir à offrir des conseils précis aux lecteurs qui ont bien voulu nous accorder leur attention jusqu'ici : nous n'avons esquissé qu'un simple rappel de principe, et ils auraient raison de ne point nous pardonner une insistance dès lors excessive.

3. **Gymnastique suédoise.** — Nous prenons délibérément ce sous-titre, non point parce que les exercices à la scandinave sont actuellement de mode chez nous (pouah ! la mode aveugle, capricieuse, irrationnelle trop souvent !), mais parce que nous croyons cette gymnastique la plus recommandable, car la plus hygiéniquement efficace (après examen comparé).

Qu'est-ce donc, au juste, que cet excellent produit du royaume des Bernadotte ? — En quelques mots faisant bloc : *elle fortifie les poumons,* graduellement, sans fatigue. — « Elle règle, par une progression très sage et très rationnelle, l'exercice de tous les muscles du corps, nous dit le professeur Paul Michaux. Elle exerce, d'une façon très méthodique, une influence considérable sur les quatre grandes fonctions de l'organisme qui s'appellent la respi-

ration, la circulation, la nutrition et l'innervation. Tous les exercices sont combinés pour obtenir l'hyperextension de la colonne vertébrale, — le renversement des épaules en arrière, — l'agrandissement de la cage thoracique, — la rétraction des muscles abdominaux; et pour combattre les épaules tombantes, — l'extension de la colonne vertébrale, — les têtes fléchies, les dos voûtés, les abdomens trop saillants. »

Et l'actif professeur ajoute qu'il a vu, en quelques mois de cette pratique, la poitrine de certains enfants se développer de plusieurs centimètres. Et il affirme que « les ptoses viscérales, maladies de foie, rein flottant, dilatation gastrique et intestinale seraient bien rares si nos grandes jeunes filles se livraient dès leur enfance aux exercices de la gymnastique suédoise »...

Nous en acceptons volontiers l'augure, et avec d'autant plus d'espoir, de conviction assurée, que nous avons personnellement et en famille expérimenté (et les séances continuent !) ces excellents exercices dont les merveilleux résultats ne sont surpassés (ou plus exactement complétés) que par la mise en pratique de l'autre gymnastique pulmonaire, à grands coups de respiration intensive et méthodique, ainsi qu'on le verra plus loin. Ceci constaté, nous comprenons en partie que les marchands de gymnase universitaire ne soient guère enchantés de cette concurrence pratique et rationnelle — donc révolutionnaire ! — et aussi que les médecins, même les très bons, fassent un accueil plutôt frais à la nouvelle embarquée. Dame !...

## III. — Hygiène morale.

L'hygiène morale n'est pas moins indispensable à quiconque veut réussir pleinement, dominer les autres; car, pour ce faire, il est rigoureusement indispensable de commencer par se dominer soi-même (1).

1. **Devoirs à observer.** — Il y a d'abord les devoirs envers sa personne, notre double personnalité physique et morale, — cette dernière pouvant encore se disséquer occultement. Nous avons parlé de toutes et nous aurons l'occasion d'en reparler dans la dernière partie qui va poindre (2).

(1) « Si vous ne voulez pas vous vaincre dans les petites choses, comment surmonterez-vous les grandes ? » (*Imitation de Jésus-Christ.*)

(2) « Après tout, je ne fais de tort qu'à moi-même ! » Combien de fois n'a-t-on entendu cette misérable explication tomber du bout des lèvres de quelque malheureux, qui prétendait y trouver une mauvaise excuse à son aveuglement. — Eh ! quoi, est-ce en niant de parti pris la noblesse, le meilleur de la nature humaine, la fleur de la conscience; est-ce en se dégradant comme à plaisir qu'on peut prétendre se libérer d'une juste contrainte morale? Allons donc ! même si l'on envisage la question sous cet angle égoïste et abusif, est-ce bien sûr qu'ils ne font de tort qu'à eux-mêmes, le père de famille, le mari, le fils et même le célibataire prétendu « seul au monde ! » qui s'alcoolisent le corps et s'anesthésient l'esprit, qui flânent quand ils devraient travailler, qui ricanent, bavent et blessent au milieu d'une conversation faite pour élever l'âme, qui cherchent à rabaisser tout ce qui tend à relever le niveau des conceptions humaines..., tous ces tristes ennemis du Travail rédempteur, de la Beauté mentale et matérielle, de l'Honneur sous toutes ses formes... Quel homme sensé oserait encore se dégrader sciemment, et prétendre qu'il ne fait de tort qu'à soi-même, en méprisant ou négligeant ses devoirs envers sa propre nature indéfiniment perfectible ! » (Pierre Blancarnoux : *L'Art de réussir.*)

Il y a ensuite les devoirs de famille, envers nos parents quand nous sommes jeunes et même mûrs, et envers nos enfants quand nous en avons à notre tour. Eh! quoi, dira-t-on, voici maintenant que nous devons respecter nos mioches! Est-ce qu'on honore les expectorations? Décidément, c'est le monde renversé, la morale à l'envers! — Nous répondrons posément et fermement : non, c'est seulement la morale complétée enfin... Il faut s'occuper, se préoccuper de l'éducation intégrale de l'enfant, même avant sa naissance dès qu'il secoue, de ses préludes vagissants, le candide dôme sacré de la jeune mère. Il faut ensuite observer le petit cerveau à lente formation, le corps frêle en croissance, donner des soins vigilants et avertis. Nous avons souvent entendu cette réponse déconcertante : « Est-ce que tous les enfants ne se ressemblent pas? » — Ah! certes non, ils ne se ressemblent pas! Celui-ci est fort, celui-là est faible; cet autre nerveux ou lymphatique; Paul a l'intelligence vive, tandis que Jacques l'a paresseuse; les uns sont confinés dans les villes, les autres peuvent s'ébattre en pleins champs... Vous voyez donc bien que si les enfants, tous les humains sont pétris de la même argile initiale — comme tous les arbres de la même sève fondamentale — aucun n'est la reproduction parfaite, physique et morale, de son semblable. D'où la nécessité d'appliquer une éducation et une instruction spéciales à chaque sujet, ou tout au moins à chaque catégorie d'individus similaires.

Il reste enfin les devoirs envers notre prochain. Et, ici

peut-être plus que dans toutes les autres circonstances de la vie, le véritable enseignement évangélique est de rigueur, car, dans sa sublime brièveté lapidaire, il enveloppe, il comprend et irradie toute l'humanité, tout le royaume du Christ exhortant : « Aimez-vous les uns les autres, comme moi je vous ai aimés ; et tous sauront que vous êtes mes disciples, si vous vous aimez les uns les autres... » Cette divine pensée est le pivot autour duquel tourneront toutes les morales, bon gré mal gré, sans jamais réussir à l'extirper de la surface de la Terre ; et sa *pointe magnétique* (on comprendra mieux, par la suite, la puissance de notre comparaison) sera toujours le symbole du triomphe de l'homme de bien complet !

2. **Droits à revendiquer.** — S'il remplit tous ses devoirs, pourquoi l'être humain — pleinement conscient de son essence à la fois animale et divine — ne pourrait-il faire valoir ses droits, les imprescriptibles et aussi les discutables ? Par droits imprescriptibles, nous entendons ceux qui sont inhérents à la nature humaine, pour la vie matérielle et la vie spirituelle. Quant aux autres, il faut, hélas ! s'en rapporter à la décision d'autres hommes, non point toujours d'une élite comme le comportait le sage aréopage des anciens, mais d'une réunion de personnages honnêtes et de bonne foi sans aucun doute, mais ne connaissant pas toujours à fond le creuset du cœur humain, la résultante exacte de ses manifestations, — ou n'ayant point le temps d'en étudier toutes les variantes : la vie est déjà si courte !

Nous bornerons à ces quelques lignes les revendications de ce paragraphe abrégé à dessein, laissant aux intéressés le soin de le compléter à loisir...

3. **Pardon des offenses.** — Et c'est par cette exhortation que nous bouclerons ce deuxième pylône de notre bloc à triple module. Certes, nous comprenons très bien que les consciences d'élite soient les plus aptes à dominer leurs sentiments intimes, à substituer instantanément des pensées bonnes aux pensées mauvaises, d'oublier le mal pour n'élaborer que le bien... Mais les autres ? Eh bien ! les autres aussi devront s'entraîner à cette élévation permanente, pour atteindre à la cime splendide où l'ombre des ravins se dissipe sous les pieds qui l'ont foulée, noyée sous la lumière souveraine du Soleil éternel !

Disons d'abord aux naturels encore vindicatifs que tous ceux qui distillent des pensées de haine déclanchent du même coup des forces nuisibles à leur corps comme à leur esprit; car les répulsions tourmentées que nous émettons influent défavorablement sur nos affaires, provoquent souvent leur échec et quelquefois leur ruine progressive, totale, si le bon frein contraire ne vient arrêter la chute au bord de l'abîme. — « La haine, remarque justement Mulford, c'est simplement de la force dépensée à se mettre soi-même en pièces, car la haine est une force destructive. Le bon vouloir envers tous est constructeur; il rend de plus en plus fort. La haine abat. La bonne volonté envers tous attire de tous ceux avec lesquels on entre en contact des

éléments salutaires et édificateurs. Si vous pouviez voir les éléments actifs volant d'eux à vous, dans leur sympathie pour vous, ils vous paraîtraient comme de fins ruisselets de vie. Au contraire, les éléments haineux que vous pouvez exciter chez les autres apparaîtraient s'élancer vers vous sous la forme de sombres rayons d'une substance nuisible et venimeuse... L'intérêt seul devrait empêcher les gens de se haïr. »

Cette dernière parole est une des plus justes et des plus saines qu'on ait répandues sur le vaste monde, dans tous les temps comme dans tous les pays. Si quelques-uns de nos lecteurs pouvaient douter encore de sa véracité, nous espérons que leur édification sera bientôt complète. Puisqu'ils ont eu la patience bienveillante de nous suivre jusqu'ici, nous les en remercions cordialement, tout en espérant une intégrale communion d'esprit d'eux à nous, — quand ils auront lu, médité et transfusé notre modeste enseignement... à peine ébauché dans cette longue, mais nécessaire introduction.

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

---

# TROISIÈME PARTIE

# LA DOMINATION

## CHAPITRE PREMIER

## Domination volique.

### I. — Concentration volique.

**1. Nécessité fondamentale.** — La concentration de la volonté, volique (du latin *volos*=volonté), doit être la base solide, le fondement même de tout travail mental, de toute tentative de domination sur les autres, en commençant par soi-même. Et nous profiterons de cet avertissement préliminaire pour préciser immédiatement un *distingo* nécessaire.

Tout d'abord, écartons délibérément, et une fois pour toutes, le reproche qu'on pourrait nous insinuer de « porter à la rêverie »; car on l'a compris déjà et on le reconnaîtra de mieux en mieux, nos exhortations tendent tout au contraire à rehausser l'âme, à fortifier la volonté; au

contraire de la rêverie vide, de la rêvasserie vulgaire qui est à la méditation virile ce que la chansonnette des carrefours est à la mélodie des opéras. Comme l'a fort bien spécifié un de nos éminents modèles, M. Payot, il s'agit de rechercher patiemment les divers motifs susceptibles d'éveiller en nos intimes profondeurs des transports d'amour ou de haine, de resserrer, souder des sentiments et des idées, des combinaisons utiles, ou bien de détruire d'autres combinaisons nuisibles à notre point de vue. — « Il faut que nous fassions « distiller en notre âme » les idées et les sentiments favorables, et que ce qui est idée abstraite nous le transformions en affections sensibles, vivantes. La réflexion méditative a atteint son but lorsqu'elle a provoqué en l'âme de puissants mouvements affectueux ou de vigoureuses réflexions. » En d'autres termes, tandis que l'étude tend au savoir, la réflexion concentrée doit tendre à l'action; et, pour cela, il est indispensable de bien connaître le mécanisme très spécial qui met en branle tout le système, et à l'abri de fondations d'autant plus profondes, mieux ancrées, que le monument devra être plus résistant, plus durable.

La nécessité fondamentale de cette concentration étant bien admise, il nous reste à dire où et comment on doit la mettre en action. En principe, on peut opérer n'importe quand et à peu près n'importe où, à la condition essentielle que ce ne soit pas au milieu ni à proximité d'un bruit discordant et d'autant plus gênant; car le poète a une fois de plus raison : on ne sème pas sur les grandes routes, et on

ne plante point dans les torrents ! Le meilleur *réfléchissoir* (comme eût dit Vallès, ou un autre réfractaire) est donc chez soi, dans le demi-jour des persiennes closes, soit le matin, soit le soir. Cet isolement garanti, on devra d'abord chasser toute fatigue en l'abandonnant au fauteuil ou à la chaise longue, en s'efforçant de demeurer pendant quelques minutes au moins comme anéanti, *sans penser à rien,* en produisant une sorte de *dématérialisation physique* du corps, ainsi que font les Yogis de l'Inde capables de lévitation (à ce que nous affirme M. Bosc de Vèze, dans son peu banal *Traité de Yoga*).

Au reste, sans entrer dans le détail ici superflu de ces pratiques extraordinaires qui obligent à demeurer des heures entières les yeux rivés sur le bout du nez ou le nombril, nous devons reconnaître la grande utilité de cet abandon temporaire qui décuple en force mentale et physiologique les minutes apparemment perdues, — de même qu'aujourd'hui, grâce aux méthodes mutualistes, l'argent versé sans intérêt pendant dix ou quinze ans est rendu au moins doublé ou triplé et donne ainsi un très beau rendement, bien supérieur à celui de jadis, vanté à tort... Et n'est-ce pas ce même procédé d'isolement complet, d'abandon absolu qui réussissait si bien à Napoléon (un maître homme, sans doute?) et croyons-nous aussi à Gambetta et autres puissances qui pouvaient ainsi s'offrir le luxe, pour d'autres dangereux, de dormir très peu? — Question de tempérament volique, peut-être, mais aussi d'entraînement progressif comme nous le verrons par la

suite, — en nous rappelant toujours que l'abeille travaille mieux dans l'obscurité, et la pensée dans le silence...

**2. Génération des pensées.** — Nous pouvons dire dès maintenant et répéter que *les pensées sont des forces,* et qu'elles agissent absolument comme des corps matériels, balles, leviers, massues et autres agents physico-mécaniques. Si elles opèrent sur nous, si nous subissons leurs chocs et si nous pouvons les projeter sur autrui, il faut bien convenir que leur origine est en dehors de notre individualité physique; d'ailleurs, leurs manifestations n'ont pas lieu qu'entre vis-à-vis, puisque les phénomènes télépathiques — qui ne sont que des effets extraordinaires et nullement surnaturels de causes naturelles — sont là pour corroborer cette appréciation.

Mulford, un des maîtres du Magnétisme psychique, a le premier prouvé cette similitude des pensées et des choses matérielles tout en affirmant que seul l'homme supérieurement évolué — le génie — est capable d'émettre sa propre pensée. Selon lui, nous devenons créateur, en absorbant un esprit quelconque et en lui imprimant un cachet original. — « Lorsque vous considérez et admirez la méthode d'un artiste, vous absorbez de sa pensée, mais vous ne serez pas un simple copiste de son jeu, car sa pensée se combine avec la vôtre. Il se produit une opération chimique active d'éléments invisibles; une combinaison de sa pensée et de la vôtre, d'où résulte la formation d'un nouvel élément, savoir : votre pensée originale.

Plus votre pensée et votre intention seront pures, moins votre projet sera égoïste, et d'autant plus grande sera la rapidité de la combinaison et d'autant plus originale et plus frappante sera votre pensée. »

Telle est donc la génération et la valeur des pensées, qui, à part quelques exceptions très difficiles à préciser, sont le produit commun et successif des Penseurs de tous les temps et de tous les milieux.

**3. Méthode magnéto-scientifique.** — Nous allons maintenant dire ce que nous pensons de la méthode géométrique que nous voudrions voir appliquer aux recherches magnéto-psychiques. A titre de comparaison, voici le classique théorème surnommé *Pont-aux-Anes,* dont tout le monde a au moins entendu parler (sinon démontré) dans son adolescence : il s'agit de faire ressortir que le carré construit sur l'hypothénuse BC du triangle rectangle BAC (fig. 9) est équivalent en surface (ce qui ne signifie pas égal en superposition) à la somme des carrés construits sur les côtés BA et AC du même triangle. Or, que fait le professeur pour convaincre ses élèves? Il procède par preuves successives, par synthèse, il série les difficultés, en abaissant d'abord la perpendiculaire AL sur la base BC et en la prolongeant jusqu'à la rencontre K du côté DE qui complète le carré BCED; puis il essaye de prouver que le rectangle BDKL est équivalent au carré ABFG, et l'autre rectangle LCEK équivalent au deuxième carré ACIH (ces deux rectangles partiels

composant précisément le carré construit sur l'hypothénuse). Au reste, une de ces deux démonstrations suffira, par analogie. Mais là encore, il faut avoir recours à un subterfuge, car il ne serait pas assez concluant ni assez élégant de calculer les surfaces numériques et respectives du rectangle et du carré hachurés. On joint alors les points A et D, puis F et C, et l'on démontre — *en se reportant à un théorème antérieur* — que le triangle FBC est équivalent à la moitié du carré ABFG, et le triangle ABD à la moitié du rectangle BDKL (bases communes et hauteurs égales). Et comme — *en se reférant à un autre théorème antérieur* — on peut semblablement démontrer que les deux triangles de comparaison FBC, ABD sont égaux comme ayant leurs côtés respectivement égaux avec l'angle compris invariable (formé d'un angle droit de chaque côté, plus un angle intermédiaire commun), on aura bien établi que ces triangles sont égaux, et par suite que la moitié du carré ABFG est équivalente à la moitié du rectangle BDLK — donc ce carré équivalent à ce rectangle; et comme le même raisonnement permettrait de vérifier l'équivalence du petit rectangle de droite et du petit carré construit sur AC, la démonstration du théorème se trouve ainsi complétée. C. Q. F. D.

Le grand naturaliste Cuvier procédait pareillement — toutes proportions gardées — dans les recherches des faits anatomiques qui l'ont immortalisé. Par exemple, il déduisait, à la seule inspection de quelques os d'un animal totalement disparu depuis des milliers d'années, que ce

monstre devait être carnivore, bondir sur sa proie pour la déchirer : car s'il possédait de fortes dents canines, ce fauve avait forcément des victimes à saisir avec ses griffes, des intestins aptes à digérer la viande, etc... Grâce à sa méthode, Cuvier a pu ainsi — d'après de simples et très incomplets débris paléontologiques — dresser les tableaux d'un certain nombre d'animaux que leurs appareils locomoteurs classaient soit comme sauteurs, soit comme grimpeurs. Et l'on sait que des découvertes contemporaines plus complètes, faites après la mort du grand anatomiste, confirmèrent et continuent de confirmer ses logiques déductions.

Or, c'est ce genre, ce même mode de conjectures scientifiques (géométriques, anatomiques, etc.), que nous devrions toujours appliquer pour percer les actions à venir de nos semblables (intentions premières, projets résultants, etc.). Et cette méthode magnéto-scientifique sera surtout possible, aura son maximum de profondeur, d'efficacité, dans l'isolement temporaire et aussi fréquent que possible, pour la concentration de la volonté fixée sur un point précis à faire évoluer, sur une trajectoire à parcourir entièrement : depuis l'origine du départ (et même l'antichambre du pro-départ), jusqu'au but final, en passant par les diverses particularités du trajet qu'on devra surveiller très attentivement, pour prévenir toute déviation de leur fait, et même tout retard excessif sur l'heure de l'arrivée, de l'épanouissement souhaité.

Les paragraphes que nous développerons avec cette

pensée fondamentale expliqueront mieux les détails de notre projet analytique.

## II. — Esprit matérialisé.

1. **Matérialisations mentales**. — D'autres auteurs, bien avant nous, ont comparé la mécanique humaine à une machine à vapeur (1), ou à une machine électrique. Cette dernière comparaison nous semble mieux appropriée à notre sujet, surtout après le rapprochement que nous avons établi entre les lois électriques et leurs similaires psychiques. De son côté, M. Atkinson, en étudiant magistralement l'action et le rôle de la *Force-Pensée* dans la vie, observe que la double pénétration de la volonté et de la conscience marque de son sceau la nature humaine, en donnant naissance à un fluide supérieur comparable — dans sa force d'extension et de pénétration, sinon dans sa nature propre — à un véritable courant électrique. Ainsi donc, on peut regarder l'homme comme le centre ou l'aboutissant, le réceptacle d'un certain nombre de fils

(1) Comparaison de Pierre Blancarnoux : « ...Ainsi donc, le crâne d'un être vivant quelconque se compose essentiellement (tout comme un générateur de vapeur qui semble avoir été fabriqué par l'homme, ce hardi sous-procréateur, à l'image de son générateur de pensée) : de la moelle (rappelée par la surface supérieure de l'eau en ébullition dans la chaudière), du bulbe rachidien (vapeur très aqueuse, en contact immédiat avec le niveau de l'eau), du cerveau (vapeur pure) relié au cervelet (dôme contenant la vapeur la plus épurée) par l'aqueduc de Sylvius (tube de prise de vapeur), qui conduit le fluide vers l'extérieur, dans les autres régions du corps (machine motrice)...

non plus électriques, mais psychiques, formant deux réseaux, où les uns sont plus ou moins actifs (sens positif), capables de canaliser une volonté proportionnellement intense; où les autres sont au contraire passifs (sens négatif), et ne servent qu'à conduire une sorte de contre-volonté, elle-même comparable à la contrepression qui nuit d'autant plus à la pression motrice du cylindre que l'opposition du condenseur est plus accentuée.

Comme l'observe le même auteur américain, notre physique, notre individualité externe est le résultat direct de nos pensées, tantôt gaies et tantôt tristes, belles ou laides (1). — « La pensée est une sorte de burin qui se meut de soi-même, et qui écrit sur notre visage, pour les révéler à tous, nos pensées et nos penchants qui ne sont que le prolongement ou, si l'on veut, la persistance de nos pensées. — Voulez-vous être énergique? que votre pensée soit Énergie. Voulez-vous être courageux? Que votre pensée soit Courage. Voulez-vous plaire, avoir le charme? Que vos pensées soient bienveillantes et douces. Et ces pensées, créez-les vous-même, tirez-les de votre vouloir. Dites avec force : « Je veux être ceci; je veux être cela. » Ne croyez pas à ceux qui vont répétant sans cesse : « Nous sommes ce qu'on nous a faits, nous sommes les fils de la Nature; nous ne pouvons rien pour notre

(1) Une *Fleur d'ennui* appropriée de M. Loti : « ...Notre pensée se fait trombe de poussière; elle se fait « Ta ta ta ! »; elle se fait bruit de clochettes, bruits de cahots, grincements des roues dans l'ornière, hurlements du vent qui souffle avec furie... »

destin. » Ceux-là, en effet, se trompent, pour ne pas supposer qu'ils cherchent à tromper les autres, — semblables à ce vilain plaisant de collège qui feignait de cracher dans le plat de ragoût pour se l'approprier en entier !

Ainsi donc, nous ancrerons bien en nous cette nouvelle vérité essentielle, à savoir que la Nature ne nous domine point ; c'est l'Homme, au contraire, qui la dompte de mieux en mieux ; il ne peut pas toujours commander aux événements, mais il est de son devoir de chercher, de réussir à en rectifier le cours défavorable soit à lui-même, soit à ses semblables, — de même que nous devons tous tendre énergiquement et intelligemment à modifier ce que nous reconnaissons de mauvais à notre moral comme à notre physique. Et tous ces bons résultats, ne l'oublions point, sont irrécusablement dus à notre volonté tenace, à nos pensées en action, en mouvement, comme matérialisées enfin.

2. **Vibrations mentales.** — Donc, nos pensées vibrent, — de même que la Terre se meut (malgré la pseudo-« rétractation » de Galilée). Identiquement aux ondes hertziennes dont on ne pourrait guère contester l'existence aujourd'hui, nos pensées se communiquent telles qu'elles sont émises : si elles partent gaies ou tristes du transmetteur cérébral, elles arriveront soit gaies, soit tristes au récepteur similaire, ou plutôt aux divers récepteurs susceptibles de les recevoir ; car, sans sortir de la précédente comparaison télégraphique, ces mêmes pensées détermi-

nent dans l'éther sillonné des sortes d'ondulations encore comparables aux rides concentriques d'une masse d'eau calme où un corps pesant est tombé. Naturellement, ces vibrations sont d'autant plus accentuées, leur portée d'autant plus longue que leur cause initiale est plus forte. En particulier, si le projectile symbolique suit une trajectoire rectiligne, au lieu de tomber verticalement, si, en d'autres termes, la pensée est lancée dans une direction unique, maintenue sur un but précis, tout l'effort précédent se trouvera reporté sur un seul point avec un effet d'autant plus énergique.

Ainsi, non seulement nos pensées sont des forces, des puissances dynamiques réelles qui peuvent nous affecter nous et nos semblables (sorte de résultantes particulièrement affinées, éthérées de la matière une sous ses innombrables transformations), mais encore ces mêmes produits peuvent se projeter, se mouvoir à l'instar des projectiles ordinaires. Les sceptiques nous répliqueront peut-être que ces manifestations n'ont ni forme, ni couleur, ni odeur? Nous répondrons : et l'air, et la gravitation, et la pesanteur? Nous ajouterons : et les éclipses, les voyons-nous souvent? Et la nuit, le soleil n'existe-t-il pas, et aussi proprement intense en hiver qu'aux plus terribles jours caniculaires.

Or, ne sentons-nous point nos pensées comme nous aspirons l'air et comme nous nous chauffons et éclairons au soleil même invisible. Nous pourrions allonger sans peine (mais inutilement, espérons-nous) ces genres de

comparaisons très faciles (1). Continuons donc notre marche en avant.

3. **Affinités mentales.**— Nos pensées se meuvent, c'est entendu; elles aiment ou haïssent, elles *cordialisent,* — nous allons le remarquer, en allant de la haine à l'amour, du faux au vrai.

Et puisqu'il s'agit de vérité, d'initiation précise, nous n'hésiterons pas, ici encore, de nous appuyer sur le témoignage précieux, fidèlement traduit dans son essence (sinon mot à mot), des hautes personnalités du genre. C'est ainsi que, dans le noble but de nous apprendre à utiliser nos Forces, M. Mulford nous prévient d'abord que lorsque nous émettons des pensées bonnes ou mauvaises, elles influent soit favorablement, soit défavorablement sur nos affaires, car les personnes qui les reçoivent nous répondent dans le même sens sympathique ou antipathique. Par exemple, les pensées de tourment (haine ou tristesse) provoquent des forces d'intensité proportionnelle et directement nuisibles, en coup double, à l'esprit comme au corps. Aussi faut-il conseiller l'amour pur sans arrière-

(1) « Il n'y a aucune gradation entre les vibrations les plus rapides qui produisent le son et les vibrations les plus lentes qui se changent en chaleur. Il y a un immense espace entre elles capable de contenir un autre monde vibratoire, en quelque sorte interlogé entre le monde des sons et celui des lumière-chaleur que nous connaissons bien, — mondes divers qui nous seraient sans doute plus sensibles si nous étions armés d'organes susceptibles d'en percevoir les mouvements et autres manifestations extrêmement subtiles ». (Passage traduit sur l'ouvrage de M. Williams : *Short Chapter in Science.*)

pensée — et même par égoïsme — pour les autres en même temps que pour nous, puisque tous nous sommes unis en esprit. Nous présenterons même cette comparaison personnelle : le même fil vital nous relie, nous alimente avec la même électricité, semblable à la même eau d'une commune distribution à domicile; or, troubler notre fluide magnétique équivaut à polluer dans des conditions analogues notre eau potable; c'est dire que nous risquons de nous nuire en même temps qu'aux autres. Ce rapprochement a au moins la valeur de son intention bonifiante.

M. Mulford suppose, de son côté, que nous sommes tous « membres d'un même corps »; et il considère une mauvaise action ou une mauvaise pensée comme une pulsation douloureuse vibrant au travers d'innombrables organismes, que nous regardons, nous, comme autant de mécanismes très subtils, de pièces articulées d'un même moteur immensément disséminé (1). En d'autres termes, chaque cellule humaine recevra le contre-coup mécanique, forcé, de toute action bonne ou mauvaise qu'elle aura engendrée. — « Toute pensée discordante est comme un

(1) Un illustre astronome, philosophe et spirite, va plus loin encore dans cette question de solidarité qu'il étend gigantesquement des Humains, de la Terre à tous les Corps célestes : « Qui que nous soyons sur la Terre, à quelques degrés de l'échelle que nous soyons placés, l'humanité à laquelle nous appartenons n'est qu'un chaînon dans l'immense chaîne; le monde que nous habitons n'est qu'une station de l'archipel infini, et nous marchons tous, dans l'immensité des espaces, vers un but commun, et cette marche de tous vers sa destinée, c'est la création qui proclame partout la *solidarité universelle.* » (C. FLAMMARION : *Pluralité des Mondes habités.*)

glaive qui appelle le glaive contre nous. La créature, homme ou femme, la plus antipathique, la plus hypocrite, la plus venimeuse, a besoin de votre pitié et du secours de tous, car, en émettant des pensées mauvaises, elle s'attire en même temps du chagrin et de la douleur. Celui qui nourrit de mauvais sentiments à l'égard d'une personne dont il a reçu une insulte, ou éprouvé une injustice ou un dommage, et qui les garde en soi pendant des heures et même des journées entières, finit par s'en fatiguer sans toutefois pouvoir les chasser; ces pensées l'ennuient et l'affaiblissent, sans qu'il puisse les chasser. Cette situation malheureuse provient de ce fait qu'on a attiré sur soi la pensée également hostile de l'adversaire qui pense de vous ce que vous pensez de lui; et vous recevez par renvoi réciproque les coups sourds d'une force invisible. »

Nous devons donc — dans notre propre intérêt — nous efforcer d'oublier nos ennemis, ou tout au moins de leur pardonner. Si, après avoir montré les inconvénients du mal, nous pouvons faire ressortir de même les avantages du bien, notre but partiel sera ici atteint. En effet, cela ressort de la réciprocité directe du théorème psychique dont la démonstration précède; car puisqu'une pensée de haine est fatalement nuisible, une pensée inverse d'amitié doit être naturellement avantageuse : non seulement on écarte un mauvais coup qui pouvait être porté, mais encore on reçoit en retour une vague favorable, — comme un souffle agréable, chaud en hiver et frais en été. Et tout

ce qui précède peut être fort bien résumé par les lois électro-psychiques que nous connaissons déjà, à savoir que des pensées de même nature s'attirent, se totalisent algébriquement en mal comme en bien.

Nous souhaitons très cordialement à ceux qui nous lisent et nous comprennent de ne s'intercaler que sur des courants de paix et par suite de bonheur !

### III. — Respiration dynamique.

1. **Mécanique humaine.** — Nous avons déjà fait, entre l'homme et les machines métalliques, des comparaisons que nous n'accentuerons pas ici ; mais nous prions néanmoins nos lecteurs de bien se pénétrer que dans les deux cas (chaudières à vapeur ou poumons humains), l'air est rigoureusement indispensable pour la bonne marche de l'opération. Tandis que le charbon ne peut brûler sur la grille, vaporiser le liquide de la chambre à eau sans oxygène; semblablement, nos poumons ne sauraient fonctionner sans ce même fluide fouettant le liquide rouge qui court dans nos veines comme l'eau circule dans les tubes du vaporigène.

Cette comparaison — toute juste qu'elle soit avec évidence — n'a pas d'autre valeur par elle-même. Mais il y a tout un fort enseignement à en tirer dans notre cas, si nous considérons que cet oxygène de l'atmosphère est en réalité notre *combustible vital;* qu'il demeure dans notre ambiance à l'état de puissance latente, facile à prendre,

quoique difficile à mettre en valeur, — de même que la mitrailleuse la plus perfectionnée serait sans valeur entre les appendices manuels de singes attaqués par une forte bande de tigres (comparaison présentée sous cette forme burlesque, pour ne pas supposer un « massacrage » entre humains ou membres d'un même corps). Oui, l'air ambiant est empli, saturé de molécules gonflées de puissance mystérieuse; c'est de la vraie, de la meilleure vie en bouteille libre, en réservoir invidable, et il ne tient qu'à nous, qu'à notre seule volonté avertie, de puiser intelligemment dans cette source de latente jouvence !

A propos de mécanique carnifère, M. Papus a dit quelque part que « le poumon et le cœur peuvent être considérés comme deux roues à engrenages montées l'une sur l'autre, ce qui fait que toute augmentation dans le rythme respiratoire se trouve reproduite et multipliée dans le système cardiaque et, par suite, dans la circulation tout entière ». La respiration peut donc être considérée comme le balancier de notre organisme, ou plus techniquement le volant chargé de rétablir en nous l'équilibre, dès que ce dernier est menacé par suite d'une déperdition dynamique quelconque. — De son côté, M. Bosc nous apprend, avec son utile *Livre des Respirations*, que « lorsque nous développons nos poumons par un simple mouvement mécanique, nous déplissons dix-sept cent à *dix-huit cent millions d'alvéoles* dont ils se composent. Si ces alvéoles étaient placées à côté les unes des autres, elles couvriraient une surface de plus de *cent quarante mètres carrés* (M. Dettling dit même

*deux cents mètres carrés!*). Or, d'après les travaux des meilleurs physiologistes, la plupart des hommes ne respirent que par le tiers, le quart ou le cinquième de cette surface; c'est-à-dire que si leurs alvéoles étaient développées côte à côte, elles ne couvriraient guère qu'un espace de 46, de 35 ou même de 28 mètres carrés seulement. On voit donc la faible quantité d'air emmagasiné, eu égard à la quantité théoriquement emmagasinable. »

D'où la nécessité de pousser nos poumons à leur plein jeu, pour obtenir le complet épanouissement de notre vitalité résultante, de nos forces multipliées et dès lors capables d'assurer les plus belles tâches, pour notre bien personnel et celui identique de nos semblables en souffrance et en bonheur!

2. **Modes respiratoires.** — Maintenant que nous sommes bien imprégnés de cette profonde vérité que nous devons tout à l'air et que du bon fonctionnement de notre gouvernail pulmonaire dépend l'équilibre de tout notre système physique et moral, nous trouverons moins surprenantes les très vieilles et toujours actuelles expressions : « Rendre l'âme, le dernier souffle, l'esprit, etc. »; car les Ancêtres avaient raison de confondre l'esprit et le souffle vital qui l'alimente, qui l'absorbe au point de former avec lui une combinaison indissoluble, une seule réalité totale dès lors individuelle. La Bible, notamment, est émaillée de ces citations pittoresques et parfaitement confirmées par la Science d'aujourd'hui (sa prétendue ennemie, ou

plutôt sa complémentaire cadette). Et l'on a raison d'insister encore sur ce fait certain, visible pour tous ceux qui ne se laissent pas éborgner par l'indifférence ou aveugler par le parti pris, à savoir que la plupart, pour ne pas dire toutes les maladies de la poitrine, du torse complet, et, en général, toutes les autres dérivant du sang, seraient évitables et même guérissables si l'on voulait s'instruire pratiquement, sucer ce nouveau lait de la technique de la vie, apprendre enfin à respirer comme on a appris à marcher; et ce à tout âge, de l'enfant qui ânonne son alphabet jusqu'au vieillard qui grince sur son rhumatisme... Quel bonheur pour l'humanité, devenue plus forte, plus consciente, plus heureuse — parce que meilleure — le jour où ces conseils si simples et si utiles seront compris de tous les êtres intelligents; où les maladies si lugubrement actuelles (tuberculose, alcoolisme, anémie, appendicite, etc., etc.), seront à peu près totalement anéanties (comme l'hygiène corporelle a chassé la lèpre); où les médecins seront tous devenus des professeurs de respiration (1); où les philanthropes auront consacré leur savoir et leur temps à cet œuvre splendide de régénération extensive. Mais, hélas ! peut-on, pour ce siècle, escompter de si resplendissants résultats, qui remettraient à leur rang secondaire les plus modernes jouets de la télégraphie, de la

(1) Par exemple, comme dans les pays scandinaves, où les malades vont consulter non plus les médecins ordinaires, mais bien les professeurs des gymnases qui, au lieu de drogues, ordonnent des exercices appropriés à chaque cas qu'ils guérissent mécaniquement.

téléphonie, de l'aviation et autres moindres merveilles ?

Continuons de travailler, et laissons à demain le soin de réaliser à son heure le rêve lentement mûri, né d'hier ou d'aujourd'hui... La respiration intégrale (aspiration — absorption — expiration — repos) doit être l'objet de toute notre attention, de notre préoccupation non point accidentelle, non seulement quotidienne, mais horaire, permanente; qu'elle fasse partie inséparable de notre personne, partie inhérente à notre « moi »; mieux ! que le Respirateur, saoulé de gymnastique pulmonaire comme d'un mets succulent, mais lassant par sa quotidienneté, considère de loin en loin comme un délice de ne plus penser — un jour par semaine — à son exercice souverain, — tel le campagnard qui, ignorant son bonheur, envie l'urbain, projette de s'étourdir dans l'impure beauté des villes... Pour ce faire, il est utile et même indispensable de s'astreindre à certaines pratiques qui paraîtront plus ou moins gênantes, pénibles au début, mais *de l'observation desquelles dépend le succès progressif*, le triomphe final et latent.

C'est ainsi que *les fosses nasales étant parfaitement dégagées* par des évacuations fréquentes, et alternées pour prévenir tout accident à la Trompe d'Eustache, l'aspiration doit être lente, large et pleine, poussée profondément, — comme un breuvage que l'on viderait jusqu'à l'ultime goutte délicieuse à faire défaillir. La période d'absorption a également sa grande importance pour quiconque est bien convaincu que l'oxygène ainsi emmagasiné, tamisé, va imprégner par le sang-porteur toutes nos cellules dès

lors purifiées, ravivées. Enfin, l'expiration complète les bons effets précédents en chassant tout à fait — tel le balai qui nettoie d'autant mieux qu'il va plus lentement et plus régulièrement — les résidus d'acide carbonique dont l'action nocive n'est alors plus à redouter pour nos cellules allégées d'autant.

Les bons traités du genre disent que l'aspiration doit partir de l'abdomen et non de la poitrine, pour acquérir toute sa force et tout son effet. Une longue et très persévérante pratique (très difficile à réaliser, cette persistance) nous a conduit plus loin encore, en fouillant notre champ, en retournant et auscultant notre sujet sous toutes ses faces, en autopsiant chaque organe, en perçant l'os jusqu'à la moelle et le souffle jusqu'au cœur du cœur! C'est ainsi que, libéré de toute entrave et paisiblement étendu dans un fauteuil, ou dans toute autre position aisée, nous sommes parvenu à nous imaginer comme d'une réalité que *le fluide vital fait son entrée par la pointe des pieds,* — tel le fluide électrique attiré par les extrémités effilées des corps conducteurs, paramagnétiques; et cette originale façon de voir nous permet ensuite de *sentir* le même éther subtil pénétrer la moelle et la suivre comme la foudre suit un conducteur; monter lentement dans le mollet, fouetter l'articulation ainsi lubrifiée du genou, gagner la cuisse, puis l'appendice ainsi lavé, puis l'abdomen brassé; s'épanouir encore dans la cage thoracique comme dans un réservoir-volant; s'irradier alors dans les bras automatiquement levés ou étendus comme à l'appel d'une

ficelle invisible; atteindre le coude lubrifié comme le genou, puis le poignet, et... ne croyez pas qu'il s'évade finalement par la pointe des doigts; car nous sentons le pouls se fermer comme une sorte de clapet de retenue : et c'est la période d'absorption, le *gavage d'oxygène* qui commence, — tandis que les bras retombent comme vaincus, les muscles domptés. Ce travail de *chargement de la pile humaine* nous demande ordinairement une quarantaine de secondes au début de chaque exercice, et exactement une minute après les essais préliminaires du réveil. La période d'absorption est astreinte à la même durée, au cours de laquelle nous sommes religieusement convaincu que l'oxygène imprègne toutes nos cellules de sa puissante vitalité; nous le *voyons* refluer dans le réservoir thoracique, après avoir vainement tenté de forcer le clapet pulsatif refoulant, — semblable à un poisson pris dans la nasse et qui va piquer du nez au trou répulsif; sa force expansive lui insinue alors de chercher une issue par d'autres voies, et il tire de tous côtés, il sonde dans la poitrine, dans l'abdomen, dans les bras et les jambes, infusant partout son sérum subtil, se dilatant et se noyant dans le total des cellules bonifiées, — semblablement à la vapeur échappée du cylindre à contre-pression et volant s'anéantir entre les parois capillaires du condenseur. Mais c'en est trop, la tension monte, monte, dans la chaudière tout s'échauffe, la manomètre tressaille, menace... gare à l'explosion ! Et c'est alors que la soupape de sûreté entre en branle, d'abord timidement, puis à ouverture normale :

la vapeur libère son surplus; ou plutôt l'air aspiré s'échappe, évacue son résidu, par la narine battante, élargie comme un clapet de refoulement à ouverture calculée pour une sortie modérée, d'une lente durée précise. Et c'est la fin de la troisième période, égale à chacune des deux autres : soit un cycle total de 120, ou 150, ou même 180 secondes.

Certes, nous n'avons pu parcourir ce nouveau drome (pourquoi pas *respirodrome?*) du premier jour, ni même après plusieurs semaines; il faut parler en mois pour parvenir à ce plein résultat qui ne peut être renouvelé que quelques fois de suite, le matin et autant le soir, avec des exercices intercalaires de moindre durée, mais avec répétitions successives au moins décuplées en nombre. En attendant de préciser les détails de cette gymnastique pulmonaire, la chance des recherches documentaires nous fait retrouver une page appropriée du *Dictionnaire de Médecine,* de Littré, qui explique comme suit les divers jeux de la respiration ordinaire et forcée, avec silhouettes imitatives à l'appui (fig. 10)

Nous trouvons successivement

Centre respiratoire. — C'est un amas de cellules nerveuses situé dans le bulbe rachidien, vers la pointe du V du quatrième ventricule, au niveau des origines du nerf pneumogastrique, et dans lequel on distingue deux parties : un *centre inspirateur,* qui est mis en activité par l'accumulation d'acide carbonique ou la diminution d'oxygène dans le sang, ainsi que par l'imitation des nerfs sensitifs; un *centre expirateur,* qui est excité spécialement par

l'irritation des fibres du nerf laryngé supérieur, mais dont l'activité ne se manifeste que si l'expiration est profonde et difficile, ce second mouvement de la respiration étant passif à l'état normal.

Mouvements respiratoires. — Ce sont ceux qui servent à la respiration, c'est-à-dire qui produisent l'inspiration et l'expiration; ils ne se passent pas de la même manière chez tous les individus, ni chez tous les animaux. Beau et Maissiat les ont classés et décrits sous le nom de *modes* ou *types abdominal, costo-inférieur* et *costo-supérieur*. La figure 10 représente, d'après Hutchinson, le diagramme des divers modes de respiration. Ce cliché montre l'étendue des mouvements antéro-postérieurs dans la respiration ordinaire et dans la respiration forcée chez l'homme et chez la femme. Le trait noir indique par ses deux bords les limites de l'inspiration et de l'expiration ordinaires; la ligne pointillée répond à l'inspiration forcée; le contour de la silhouette à l'expiration forcée.

*Type abdominal.* — Chez certains individus ou espèces animales, la respiration calme ne se révèle que par le mouvement du ventre, qui devient saillant dans l'expiration et se retire dans l'expiration. Ces mouvements du ventre trahissent les contractions et les relâchements alternatifs du diaphragme, qui, dans ce cas, borne son action à déprimer les viscères abdominaux. Les côtes semblent immobiles; les inférieures seules sont entraînées en dehors et en bas, en suivant au moment de l'inspiration, les mouvements des viscères abdominaux, qui dilatent les flancs

en même temps qu'ils distendent la paroi antérieure du ventre. Ce type s'observe constamment dans le premier âge, quel que soit le sexe; mais, au bout d'un nombre variable d'années, on voit s'établir des différences entre les garçons et les filles, ces dernières perdant cette forme qui persiste chez un grand nombre d'hommes.

*Type costo-inférieur.* — Dans ce mode, les mouvements respiratoires sont très apparents au niveau des sept dernières côtes; ils diminuent à mesure qu'on remonte vers le sommet de la poitrine, qui semble immobile. Le sternum est un peu porté en avant dans sa partie inférieure. La paroi abdominale est immobile; parfois même elle s'aplatit pendant l'inspiration, pour reprendre un état normal de gonflement à l'expiration. Ce mode respiratoire s'observe rarement chez la femme; chez l'homme, il est à peu près aussi fréquent que le type abdominal.

*Type costo-supérieur.* — Dans cette forme, la plus grande étendue des mouvements a lieu sur les côtes supérieures qui sont portées en haut et en avant. La clavicule, le sternum et la première côte se soulèvent, et cette action se propage, mais en s'affaiblissant, de la partie supérieure à la partie inférieure de la poitrine. Il y a de plus un mouvement de rotation très marqué dans les côtes qui suivent la première. Ce mode de respiration est propre aux femmes et s'exagère par l'usage du corset...

3. **Exercices méthodiques.** — Nous voici donc bien pénétrés de ce principe, que nous aspirons la puissance

vitale coulant à flots de l'inépuisable grenier atmosphérique, que nous nous en assimilons la quintessence fortifiante, et que nous en rejetons le résidu nuisible, chassé de notre poitrine tonitruante, — tel un coup de canon lointain dont les roulements enchaînés se répercutent d'un bout à l'autre d'une gorge aux échos sonores. Par conséquent, nous sommes parfaitement d'accord, nous vibrons à l'unisson. Mais comment procéder pour monter régulièrement à ce diapason, pour atteindre méthodiquement à cette hauteur escarpée? C'est ce que nous allons continuer de dire, en dévoilant le secret ou le patient résultat de nos recherches, de nos travaux, de nos souffrances, de nos joies et de notre modeste triomphe.

La première pensée qui doit venir à notre disciple et ami, c'est : 1° qu'il est par nature ou par acquit, une nouvelle puissance magnétique; 2° qu'il a l'énergique volonté de réussir dans ses entreprises; 3° qu'il est convaincu de son succès futur. C'est grâce à cette intime et triple conviction que nous avons établi notre premier *cycle respiratoire* scandé par secondes sous cette forme inédite et nette :

I. *Aspiration. — Je-suis-un-ê-tre-bon-magné-ti-que.*

II. *Absorption. — Je-veux-ré-us-sir-dans-cet-te-vi-e.*

III. *Expiration. — Je-ré-us-si-rai-très-cer-tai-ne-ment.*

Cette triple succession de dix syllabes peut être comptée plus ou moins vite (mentalement s'entend, et *la bouche invariablement close*), de telle sorte par exemple que chaque période dure cinq secondes au début, puis dix, quinze, vingt, etc. On peut également varier les formules à l'in-

fini, présentées soit comme exhortation, soit comme méditation ou prière, etc. Voici un exemple de trois fois huit syllabes triplées.

I. — *J'as-pi-re-len-te-ment-plei-ne-ment-l'é-ner-gi-e-de-l'air-pur-gé-né-ra-teur-mys-té-ri-eux.*

II. — *Je-me-l'as-si-mi-le-im-mé-di-a-te-ment-po-sé-ment-se-rei-ne-ment-très-pro-fon-dé-ment.*

III. — *Je-ra-yon-ne-cet-te-é-ner-gi-e-pour-mon-suc-cès-per-son-nel-tout-près-et-plus-loin-A-men !*

On le voit, il y a là une question secondaire quant aux formules à réciter mentalement, qu'on peut varier à l'infini, ou remplacer par des chiffres, à moins qu'on ne préfère fixer le pivot d'une aiguille à secondes, ou tout autre point immuable pour fortifier en même temps le regard, ce dont nous reparlerons tout particulièrement. Ce qui est rigoureusement essentiel, c'est la nécessité absolue pour l'expérimentateur, le Respirateur, d'être bien convaincu qu'il accomplit un acte important, qu'il aspire réellement un fluide puissant régénérateur et sauveur, — qu'il s'imprègne en un mot de l'exacte Vérité.

Quelques préparatifs seront en outre nécessaires (le matin au réveil et le soir au coucher) avant de procéder au travail pulmonaire qui fera partie de notre emploi du temps, non point comme une manie (café, cigarette, etc.), mais bien comme une opération tout ordinaire (débarbouillage, alimentation de l'estomac, etc.). Il faut donc se trouver dans un état de tranquillité aussi complet que possible; si l'on a des ennuis, tâcher de les oublier par une

diversion ou un recueillement intensif de cinq à dix minutes; s'asseoir ensuite ou s'allonger commodément sur un siège non froid et détendre les vêtements amples en même temps que tous les membres. On doit alors penser à l'air pur qui entre par la fenêtre toujours entr'ouverte dans ces moments, et aussitôt à la respiration spécialement inventée pour capter le fluide vital, en s'imaginant — comme nous y sommes parvenu et l'avons expliqué nous-même — que le vitalisateur nous entre par la pointe des pieds et nous imprègne, nous *masse* ainsi cellule à cellule, après son choc en retour contre le pouls-clapet. On pourra s'imposer, par exemple, le cycle cabalistique des *trois huit*, en comptant huit secondes à chaque période; ce que l'on répétera au moins une douzaine de fois, le soir comme le matin vers la même heure, pendant une semaine entière.

La deuxième semaine, les préparatifs autosuggestifs étant invariables, on portera les pulsations de huit à douze; durant la troisième semaine, on en comptera vingt; et trente pendant la quatrième. Dès le deuxième mois, on pourra s'aventurer à quarante, ce qui donnera un total de cent vingt secondes ou deux minutes complètes. La suite de la progression sera laissée à la prudente appréciation de chaque sujet, tout en observant que, même pour atteindre un total supérieur à cent secondes, on doit être doué d'une forte volonté et d'un bon cylindre thoracique; mais *il faut y parvenir,* à ces cent vingt et même cent cinquante secondes, si l'on veut acquérir cette admirable puissance

attractive qu'on recherche et qu'on ne saurait payer de trop de persévérance, et même de quelque douleur physique. Au reste, n'est-ce pas un proverbe courant et très juste qui nous rappelle que « qui peut le plus peut le moins »; et c'est la bonne méthode employée dans les examens et concours, dans toutes les circonstances de la vie en général. Pour ce qui nous concerne (et nous prions nos amis de nous pardonner ces citations personnelles qui n'ont d'autre but que de leur montrer que nous payons d'exemple, que nous pouvons parler de choses, de pâte dont nos mains sont encore marquées, de souffle dont nos poumons sont en permanence gonflés, travaillés jusqu'à la fatigue de la bonne souffrance), nous n'exécutons jamais mieux notre cycle normal et très répété de soixante secondes qu'après une demi-douzaine de tentatives réussies successivement à cent, puis cent vingt-cinq, puis cent cinquante, par trois bons successifs mais espacés chacun de deux minutes reposantes. Et alors, c'est pendant de longs quarts d'heure que nous comptons nos trois périodes de vingt secondes chacune, sans ou presque sans aucune interruption ; et ce, insistons-y à chaque occasion, *sans jamais oublier de penser* que la première période est faite pour nous donner la force vitale épandue dans l'ambiance pure, que pendant la deuxième nous l'emmagasinons dans toutes nos cellules ainsi purifiées, et qu'au cours de la troisième enfin, le même fluide vital fait partie intégrante de toute notre personne fortement bonifiée en vue des succès prochains, tandis que les résidus nuisibles sont len-

tement et sûrement chassés comme des malfaiteurs hors du temple omnipotent.

Voilà ce que nous avons fait, et ce que nous refaisons plusieurs fois par jour, *chaque jour*. D'autres auteurs, en plus de cette méditation simultanée, conseillent la prière, une prière ordinaire ou spécialement forgée pour la circonstance. Parmi ceux-là, MM. Arnuphy et Bourgeat, dans leur *Méthode de culture psychique,* recommandent de s'asseoir sur une chaise, le dos bien droit comme la tête, en plaçant un doigt d'une main sur le pouls de l'autre main, pour en bien sentir les battements et pouvoir mieux les compter ; tandis qu'on respire comme il est indiqué :

*Premier temps.* — Inspirer l'air par le nez, en comptant : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 pulsations.

*Deuxième temps.* — Retenir la respiration, en comptant : 1, 2, 3, 4.

*Troisième temps.* — Expirer l'air par le nez, en comptant : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

*Quatrième temps.* — Se reposer, en comptant : 1, 2, 3, 4.

Faire ainsi une vingtaine de respirations à quatre temps, sans désemparer. Plus loin, les mêmes auteurs conseillent dès la deuxième semaine, de porter la première formule 8/4, à 10/5, puis à 12/6, puis à 14/7, 16/8, avec 40/20 comme maximum (soit au total une minute); ce qui nous paraît très modeste.

Enfin, ils proposent une prière en trois périodes, que l'on peut modifier à volonté, — si l'on tient à observer

cette pratique complémentaire sur laquelle nous reviendrons (1).

De son côté, un auteur anonyme édité par *The Psychic Research Company*, de Chicago, donne d'intéressantes indications que nous traduisons aussi fidèlement que possible.

*Première semaine.* — Après vous être dégagé de vos liens physiques, étendez-vous sur un sopha ou un lit, et recueillez-vous pendant quelques minutes d'abandon. Votre poitrine ayant tout son jeu comme vos membres, commencez à respirer longuement, profondément, par fortes aspirations qui descendront jusqu'au fond de l'abdomen après avoir traversé la poitrine. Chaque aspiration durera huit secondes; elle sera soutenue pendant huit autres secondes et suivie d'une expiration d'égale durée; soit un total de vingt-quatre secondes, — le tour du Triangle mystique des Trois-Huit.

Il faudra faire trois exercices par jour, d'une durée d'un quart d'heure chacun, et toujours précédés de quelques minutes de recueillement. — « Qu'ils songent à la noble tâche qu'ils ont entreprise, conseille l'auteur; qu'ils évo-

(1) *Amour pur qui règne sur tout l'Univers, remplis mon cœur afin que je puisse aimer de toutes mes forces ls divin Créateur de toutes choses, mon prochain et tous les êtres vivants.*

*Divin Maître, je te remercie pour ce que tu as fait pour moi; j'ai placé en toi toute ma confiance, toutes mes espérances; j'ai une foi absolue dans ton Savoir infini, dans ta Toute-Puissance et dans ton immense Amour pour toutes tes créatures.*

*Sagesse divine, réfléchis-toi continuellement dans mon esprit; sois mon flambeau, mon soutien et mon guide, et je marcherai en toute sécurité dans le sentiment de la vérité. Amen!* (Dr V. ARNUPHY ET J.-G. BOURGEAT.)

quent les souffrances qu'ils veulent soulager. Qu'ils se disent : « Nous serons l'instrument de Dieu. Il mettra en « nous une partie de sa Toute-Puissance. Il nous communi- « quera une étincelle de son Énergie créatrice. » C'est par cet hommage, par cette prière qu'ils se prépareront à leur noble tâche. »

*Deuxième semaine.* — Après les cinq minutes réservées à la méditation préliminaire, préparez votre nouvelle respiration ainsi : bouchez-vous la narine droite avec le pouce, et aspirez avec la narine gauche pendant dix secondes, soutenez pendant dix autres secondes et expirez d'une même durée; c'est donc trente secondes au total que comprendra chacun de vos mouvements respiratoires. Multipliez ces exercices jusqu'à ce que vous ayez obtenu ce résultat, sans craindre la fatigue. Pour rompre la monotonie et donner plus de mobilité à vos narines, alternez-les toutes les dix minutes, — ce qui donnera plus de souplesse aisée à votre respiration.

*Troisième semaine.* — Le jeu alternatif des narines sera continué, mais les mouvements respiratoires ne seront plus aussi réguliers : l'aspiration, toujours très profonde, durera quinze secondes ; elle sera soutenue pendant dix secondes et suivie d'une expiration de quinze autres secondes. La difficulté résidera surtout dans la durée de l'expiration.

*Quatrième semaine.* — On pourra se servir des deux narines à volonté; mais la durée de l'aspiration et de l'expiration montera de quinze à vingt secondes, tandis

que la période neutre sera toujours de dix secondes. Ces exercices seront répétés pendant trente minutes.

Ajoutons que l'excellent auteur a ici en vue la préparation d'opérateurs aptes à traiter les maladies par le Magnétisme. La pensée est noble, certes; mais, quant à nous, il nous suffira d'enseigner d'abord le moyen efficace de se traiter soi-même, avant de prétendre insuffler ce pouvoir merveilleux à des prosélytes volontaires, et alors d'autant mieux convaincus et plus capables.

## IV. — Formation dominatrice.

1. **Bonification intime.** — Notre initié n'est déjà plus un enfant; c'est un bel adolescent qui croît à vue d'œil; dans tout son corps, la sève pure et forte monte, tandis que l'âme s'embellit pareillement; sa quiétude augmente en proportion de sa stabilité physique et morale, et, même s'il n'avait point conscience de toute cette admirable bonification intime — or, il le sait, le sent, le constate de mieux en mieux — tout le monde le verrait pour lui, l'estimerait de plus en plus : son succès est donc assuré, d'abord timide et puis franchement aiguillé, progressivement accentué, car désormais *il ne doute plus de sa puissance*, — pas plus que la future mère ne peut douter de l'existence, en développement dans son sein, du fruit sacré de l'amour, qui contribuera au renouvellement infaillible, à la régénération de la sève humaine. Et si nous écrivons et répétons ce mot de *bonification,* c'est parce qu'il devient parfaite-

ment approprié au résultat obtenu et que ce résultat ne peut pas être autre; car, en vertu des formidables lois psychiques, quiconque essayerait d'user de sa puissance magnétique pour mal faire, éveillerait immanquablement la défiance chez les autres membres de l'association occulte et la chaîne solidaire se retournerait contre lui, l'étoufferait, lui le maillon galeux, — et en souderait un plus digne à sa place. D'autres auteurs ont dit cela aussi bien ou beaucoup mieux, en ajoutant même, comme M. Atkinson, que les professionnels du Magnétisme sont de hauts moralistes; car ils combattent le mal dans sa racine comme dans son rayonnement, et ils travaillent pour l'espèce aussi bien que pour l'individu, tout en répétant que le résultat ne dépend pas uniquement de quelques gestes, mais bien de la persévérance dans l'effort individuel; les mêmes initiateurs sont donc professeurs à la fois de morale et d'énergie, et c'est pourquoi on ne saurait trop les louer de leurs efforts et de leurs exemples.

Le même auteur ajoute que ces précieux précepteurs de vitalité s'appliquent surtout à combattre la crainte et la haine, — deux redoutables dissolvants. — « La crainte détruit l'énergie; la haine déshumanise l'homme; l'une l'épuise, l'autre le perd. Par la première il tombe, de degré en degré, dans l'abattement, le désespoir, l'impuissance; par la seconde il se dépouille de son humanité, il se rabaisse au niveau des bêtes; il étouffe en lui tout germe moral, et il détruit de ses propres mains les dons que Dieu lui a donnés. Mais ce n'est pas seulement pour améliorer

l'homme que les forces adductrices de la pensée peuvent être employées, c'est aussi pour le fortifier, pour le grandir.

Si ignorant que l'on puisse être des phénomènes du Magnétisme ou si incrédule qu'on puisse se montrer en ce qui concerne ses effets, il est un fait que nul ne peut récuser aujourd'hui, tant l'expérience l'a souvent démontré : c'est que l'homme qui sait concentrer ses pensées et les ramasser autour d'un point donné pour les diriger sans déviation et sans dispersion sur un autre, décuple ses moyens d'action et par là sa puissance. On pourrait dire d'une manière absolue — à part quelques exceptions que les chances de la vie peuvent expliquer — que le succès n'est que le résultat de la persévérance, laquelle n'est elle-même que l'affirmation soutenue de la volonté. Que chacun regarde autour de soi; qu'il s'interroge lui-même, qu'il interroge les autres, qu'il analyse leur position, il trouvera toujours à la base de toute fortune, de tout bonheur, l'effort et le vouloir. Tous les jours, il rencontrera d'autres hommes qui sont arrivés à une haute situation uniquement parce qu'ils l'ont voulu, parce qu'ils ont persévéré dans leur voie initiale, parce qu'ils ont ajouté l'effort à l'effort, le combat au combat, le succès au succès. Le Magnétisme n'a, en somme, d'autre objet que d'augmenter le petit nombre de ces privilégiés, de ces vaillants. Il veut que la vie soit meilleure pour tous, qu'elle produise plus de joies, qu'elle crée plus de bonheur, qu'elle soit plus féconde, et que par elle l'humantié soit servie sans

relâche et poussée vers des horizons plus larges de fraternité et d'amour. »

On peut donc affirmer et prêcher que le Magnétisme psychique est une véritable religion humanisante, c'est-à-dire bonifiante au point de vue physique comme au point de vue moral. On ne saurait trop, dès lors, en pratiquer et en propager prudemment, intelligemment, les admirables principes !

2. **Influence personnelle.** — La séance continue, — et la bonification de notre disciple aussi. Il est maintenant si bien convaincu de la véracité de notre enseignement — ou plutôt de notre commune doctrine — qu'aucune divagation contraire, aucune raillerie même ne saurait l'ébranler en sa croyance ancrée à fer et ciment ! Comme le rappelait si bien un de nos maîtres et modèles, il faut répéter que notre succès dépend surtout de nous, sinon de nous seul, de notre volonté concentrée sur le but unique du moment, en un mot de la victoire de l'action en lutte permanente contre la réaction; or, n'oublions jamais que cette action se traduit ici par notre influence psychique sur nos semblables, dont l'esprit de réaction (lorsqu'il existe) n'apparaît jamais quand il sent qu'il aurait affaire à trop forte partie. Une fois de plus, avec de l'audace, encore et toujours de l'audace, on finit par vaincre presque immanquablement : prudemment audacieux avec les hommes, très humble devant Dieu.

Mais nous devons nous hâter de dire que non seulement

notre audace doit être mise au service de nobles causes, mais encore qu'elle doit être mûrie, fortement soutenue par notre volonté tenue en éveil latent; et cette dernière ne pourra que gagner aux épreuves fréquentes et variées, paraîtraient-elles même tout à fait absurdes. Et l'on peut ajouter à ces pratiques ordinaires celles de la Magie aux exercices bizarres et aux formules en apparence insensées. Pour notre compte personnel (surtout quand nous en trouvons le temps avec l'occasion), il n'est pas de petite contrariété que nous n'acceptions, que nous ne cherchions à nous imposer, de ces « petits crucifiements » volontaires si bien définis par l'éminent éducateur qu'est M. Payot.

Quelques exemples, à la fortune du souvenir, et que nous supposerons à la portée du lecteur. Juste en ce moment, une vive démangeaison vous picote dans le dos; sans réfléchir, vous y porteriez la main, à moins que vous ne préfériez courir vous frotter contre le chambranle de la porte comme un cheval contre un arbre? Non, ne bougez point, supportez le désagrément même douloureux, continuez de travailler... Mais c'est fini, votre picotement n'existe plus, et vous vous trouvez très bien assis; levez-vous alors, allez vers la porte (et non pas à la fenêtre trop récréative), examinez attentivement le bois à l'endroit même où vous projetiez de venir vous frictionner : ce sera pour vous toute une révélation, devant ce matériel plus ou moins vieux que vous n'avez jamais regardé de si près, avec ses éraillures, peut-être les vrillures de vers, sa peinture grise zébrée de taches, ses piqûres de mouches, ses

figures géométriques, et une multitude d'autres détails insignifiants par eux-mêmes, mais qui vous auront rendu ce tangible service d'exercer votre force de volonté... Vous pouvez sortir ensuite; vous marchez dans la rue animée, cette incomparable éducatrice, hélas ! plus souvent en mal qu'en bien : deux marchandes rivales, tout en se tutoyant, en viennent aux injures pittoresques et susceptibles d'enrichir votre vocabulaire technico-social ; n'écoutez pas, essayez de ne pas entendre, malgré votre désir de faire le rond comme tout le monde. Plus loin, voici un groupe absorbé par l'affreuse caricature d'un mauvais dessinateur ayant voulu représenter un assassinat ou un autre fait-divers (une manière comme une autre de faire l'apologie du crime et de l'apprendre aux enfants et aux têtes incomplètement perverties !) ; — passez, sans même fixer votre œil immédiatement obliqué. Voici précisément — pour vous dédommager, semble-t-il — un joli minois encadré d'une toilette fraîche et esthétiquement simple; vous concentrez votre cône visuel à la naissance du nez jusque sous la voilette que vous vous permettez de transpercer, avec une audace un tantinet provocatrice : c'est déjà beaucoup, que ce laisser-aller de votre volonté à cet instant non freinée; mais, au moins, n'accentuez pas votre semi-défaite en vous retournant après le passage du météore; contentez-vous d'humer son sillage, ou, mieux, s'il est trop agréablement parfumé, imposez-vous une privation compensatrice, changez de trottoir — en vous défilant des autos et autres animaux, bien entendu !

Nous pourrions, et tous nos amis pourraient, devront comme nous chercher d'autres exercices faciles à trouver, toujours dans le but de soumettre fréquemment à l'épreuve la volonté si sujette à caution, mais d'autant plus fortifiée qu'elle a été mieux travaillée, domptée, — tel le cheval sauvage de l'Indien qui n'accepte la bride, qui ne devient follement, caninement dévoué qu'après mille révoltes les plus terribles, d'où le très courageux cavalier devra sortir adroitement indemne.

3. **Action unifiée.** — Nous voici donc maître de notre volonté chaque jour taquinée, contrariée, excitée à dessein. Il nous sera dès lors plus facile de la plier à la réalisation de nos projets; et c'est ici que se présente un nouvel obstacle, ou plus souvent une série d'obstacles qu'il s'agit de surmonter successivement et non point tous à la fois, comme font ou essaient de faire maints impulsifs amagnétiques, ignorant la respiration méthodique.

Nous avons déjà donné la base de notre interprétation magnéto-électrique qu'auront sans doute méditée, développée et appliquée les lecteurs sérieux pour qui nous écrivons ces pages. Suivant notre méthode éclectique d'où l'esprit d'approbation servile est énergiquement exclu, nous allons citer l'opinion de M. Mulford qui conseille avec raison de ne penser qu'à une seule chose à la fois (*Vos forces...*) : « Pendant que vous accomplissez un acte physique, si vous pensez à autre chose, vous gaspillez votre force et votre pensée. Avant de piquer une épingle sur un coussin,

vous avez projeté hors de vous en pensée, en substance, un plan pour piquer cette épingle. Ce plan est une force. Vous dirigez cette force sur votre corps qui en est l'instrument. Vous ne devez pas mélanger ce plan avec un autre projet pour faire autre chose, pendant que votre main plantera cette épingle. Si vous le faites, vous envoyez votre force (ou vous essayez de l'envoyer) dans deux directions à la fois. Vous confondez le plan et la force d'un acte avec le plan et la force d'un autre acte. Chaque pensée ou chaque acte d'impatience, si petits qu'ils soient, vous coûtent une perte de force, sans profit. Si parfois vous êtes fatigué de marcher, pendant que votre cerveau a travaillé, s'est tracassé, a fait des projets, si alors vous chassez toutes ces pensées et si vous mettez toute votre intelligence, toute votre attention, toute votre force dans vos jambes, vous serez surpris de sentir la vigueur revenir et la fatigue vous quitter. Chaque acte physique nous coûte une pensée, et chaque pensée est une dépense de force. Chaque pas que vous faites implique un plan pour le diriger. Si vous pensez à d'autres choses en marchant, vous expédiez de la force dans plusieurs directions à la fois... »

Et le même auteur a raison de préconiser la pratique de la concentration pour tous les actes que nous accomplissons d'autant mieux : « Entraînez-vous à la concentration pour un seul acte et vous vous entraînerez à déverser la plénitude de votre intelligence sur tous les actes. Entraînez-vous à mettre toute votre pensée dans chaque action, empêchez cette pensée de se disperser sur autre chose et

vous vous entraînerez à diriger la plénitude de vos forces sur vos discours quand vous parlerez, sur votre adresse quand vous travaillerez de vos mains, sur votre voix quand vous chanterez, sur vos doigts quand vous leur demanderez quelque ouvrage délicat et sur tous les organes et sur toutes les fonctions de votre être que vous aurez l'occasion d'exercer. »

En résumé, cultivons ce pouvoir de localiser nos forces sur un seul acte d'autant plus efficace : ce sera vraiment de l'*action unifiée,* — de la bonne, incontestablement.

## V. — Puissance volique.

1. **Méthode magnéto-cartésienne.** — Après sa grande vogue d'antan, la philosophie cartésienne est bien oubliée aujourd'hui, trop même, — car il mérite mieux que de l'hostilité et surtout mieux que de l'indifférence, ce formidable petit *Discours de la Méthode...* Rappelons-nous en le passage universellement célèbre : « Remarquant que cette vérité : *je pense, donc je suis* était si ferme et si assurée que toutes les extravagantes suppositions des sceptiques n'étaient pas capables de l'ébranler, je jugeai que je pouvais la recevoir sans scrupule pour le premier principe de la philosophie que je cherchais... Je connus de là que j'étais une substance dont toute l'essence ou la nature n'est que de penser, et qui, pour être, n'a besoin d'aucun lieu ni ne dépend d'aucune chose matérielle; en sorte que ce moi, c'est-à-dire l'âme, par laquelle je suis

ce que je suis, est entièrement distincte du corps, et même qu'elle est plus aisée à connaître que lui, et qu'encore qu'elle ne fût point, elle ne laisserait pas d'être tout ce qu'elle est... »

Au fait, si l'essence de l'homme est surtout — et non exclusivement — de penser, sa nature ne l'incite-t-elle pas forcément à respirer? Beaucoup, trop d'individus vivent sans penser (ou sans réfléchir, sans méditer), mais un seul être humain pourrait-il vivre, ne fût-ce qu'une heure, sans respirer??? Certes, nous savons que les Yogis de l'Inde et d'autres ascètes religieux ont obtenu par la longue suspension respiratoire ou plus exactement la *respiration forcée* des résultats tout à fait extraordinaires; mais ces constatations, bien loin d'infirmer notre raisonnement, ne font au contraire que le raffermir, car elles prouvent que la nature de tout être vivant (animaux, végétaux, etc.) est essentiellement de respirer, et que mieux l'homme pratique cette gymnastique pulmonaire, et plus il se perfectionne, plus il *sait*, pour employer un mot très courant qui en dit encore plus long que tout ce qui précède sur ce sujet palpitant.

En d'autres termes, la méthode philosophique de Descartes peut fort bien avoir son pendant magnéto-psychique; et notre moderne *Discours* aura pour base l'affirmation : *je respire, donc je puis!...* Les pages qui suivent, comme celles qui précèdent, n'ont pas d'autre objet que de rappeler comment on doit fortement respirer pour pouvoir puissamment.

2. **Force volique.** — Nous avons déjà constaté que le mot volation et ses dérivés sont tirés du latin *volos*, volonté. La force volique est donc cette puissance à la fois très subtile et très forte que nous octroie la volonté *réfléchie, travaillée* et *soutenue,* — trilogie de conditions permanentes et rigoureusement essentielles. M. Atkinson considère la volition comme une des forces les plus puissantes qui soient à la disposition de l'homme, qui, d'ailleurs l'ignore universellement ; si, par exception, un être favorisé en aperçoit les effets, il n'en soupçonne généralement pas les causes.

Ainsi donc, la plupart d'entre nous avons la conscience de notre « moi », mais nous ne l'envisageons d'ordinaire que sous le rapport physiologique ou seulement physique ; tandis que pour le psychologue respirateur, ce même mot ou plutôt cette même pensée développée a une signification tout autre : c'est l'esprit qui non seulement commande aux organes du corps et en contrôle le fonctionnement, mais encore qui plane et évolue comme force transcendante caractéristique de la nature humaine la plus perfectionnée. En d'autres termes, d'après M. Atkinson, on peut regarder l'homme supérieur comme le siège de trois forces superposées : « la force animale, la force intellectuelle, et cette force à la fois mentale et morale qui tire son origine de l'idéal et qui cherche à y remonter. — Tous, plus ou moins, nous avons conscience de ce moi supérieur et nous sentons que c'est par lui surtout que nous sommes au-dessus de la vie végétale et animale qui nous

entoure et que nous dominons l'univers; mais, en même temps, cette idée est confuse et trouble, et il arrive qu'en voulant la saisir davantage, nous la laissons complètement échapper. Pour la retenir et pour l'éclairer comme il convient, nous donnerons à chaque lecteur ce simple conseil : qu'il se dépouille pour un moment de sa personnalité physique; qu'il s'isole complètement de la vie extérieure, qu'il se réduise à une simple abstraction et qu'il se dise : « Où est et que représente ma personnalité? » Il en saisira le plus souvent l'idée que nous en avons nous-même, que nous ne pouvons définir (tant elle paraît abstraite) et que nous voudrions donner — tant elle importe à la conduite et au bonheur de l'homme. S'il arrive que cette idée ne se dégage pas des premières expériences, d'autres essais devront être tentés jusqu'à complet rayonnement. Quand il sera arrivé à ce résultat, un sentiment de joie immense le pénétrera; il se sera élevé jusqu'aux horizons célestes; il aura compris l'éternité. Il saura désormais que si son être physique est misérable, si son être intellectuel est provisoire et borné, son être moral, du moins, est éternel et infini; l'œuvre de la création lui apparaîtra dans toute sa magnificence, et, lui si borné, si fugitif, se verra dans la chaîne des siècles et dans l'immense univers comme le trait impérissable et sublime qui relie les générations du passé à celles de l'avenir.

Nous devons ajouter que la force volique n'est pas l'agent unique du succès; nous la comparerions volontiers au fil solide et invisible qui réunit l'une à l'autre les grosses

perles d'un beau collier, et la valeur de celui-ci (notre personnalité totale) est d'autant plus élevée que sont plus fortes ces perles qu'on appelle : l'intelligence, la santé, le caractère, la loyauté, le courage, le dévouement, et quelques autres de moindre importance. Et c'est ce que Claude Bernard résumait si bien en répétant qu'un travailleur réussit moins par son travail que par son caractère. Or, que serait le caractère lui-même sans la volonté qui l'anime...

3. **Exercices récréatifs.** — Maintenant que nous avons défini la volonté en travail, nous pouvons lui proposer d'autres exercices d'allure plutôt récréative; ce sera sa récompense (si elle en avait besoin), son repos complémentaire et toujours actif.

I. A LA FENÊTRE. — Tandis que vous travaillez pulmonairement à votre fenêtre ouverte, fixez énergiquement le front d'une personne qui marche dehors dans votre direction; *aspirez-la* en emplissant d'air tout votre corps, absorbez-la, puis rejetez vers son visage votre expiration fortement refoulée; et ainsi de suite au moins trois fois soutenues, *sans jamais faire dévier votre regard* du front mobile (de même que le tireur doit recharger son fusil sans regarder à la culasse, pour ne point perdre de vue le but visé). Eh bien ! au moins sept ou huit fois sur dix, le Respirateur obtiendra le résultat cherché, surtout si son magnétisme a été méthodiquement développé.

L'expérience inverse pourrait être faite de même en

visant, de la rue, un sujet accoudé à une fenêtre et ne regardant pas dans votre direction : le même succès viendra généralement renforcer le magnétiseur visuel.

II. Dans la rue. — Puisque vous voici sur le trottoir, attachez-vous au sillage d'une personne marchant à quelques mètres de vous (et non venant d'une direction opposée, ce qui serait trop facile), une distance moyenne de six à douze mètres étant préférable. Lancez alors dans votre rayon visuel, pointé sur la nuque du sujet, toute la puissance attractive dont vous pouvez disposer à ce moment, tout en observant un cycle respiratoire écourté par exemple à un total de dix-huit ou de vingt-quatre secondes. *Aspirez fortement cette nuque,* absorbez-la, puis soufflez dans ses cheveux votre expiration conduite par l'entonnoir de votre *cône visuel* (voir plus loin la reprise de cette expression); enfin, sans rien modifier à votre regard ni à votre respiration, ordonnez mentalement et très fermement à la personne de se retourner : elle finira par vous obéir si elle est sensible, ou tout au moins elle tournera la tête à demi, comme pour secouer ce petit frisson — le vôtre — qui la chatouille derrière le cervelet.

III. Dans un lieu public. — Il est des messieurs (pourtant du meilleur monde) qui se flattent d'entrer dans les églises, non pour y méditer ou pour y admirer les œuvres d'art, mais uniquement pour y suivre les jolies femmes. C'est une manière comme une autre de contempler le Créateur dans ses belles créatures, et qu'on peut répéter non seulement dans les temples de la prière, mais aussi

dans les autres lieux publics, sacrés ou profanes. Si vous allez au théâtre, par exemple, recommencez l'essai de la fenêtre : du balcon au parterre, ou *vice versa* des stalles aux loges. Vous n'aurez pas beaucoup d'échecs à vous reprocher, si votre entraînement a été fortement développé.

Et vous pourrez enregistrer d'autres succès dans d'autres milieux : en omnibus, dans une salle d'attente, dans un jardin ouvert, etc., etc.

IV. Dans la conversation. — Enfin, voici un dernier exemple dont nous empruntons le sujet à M. Atkinson. Quand vous parlez à une personne, il peut arriver qu'elle soit embarrassée dans le choix d'un mot, d'une expression appropriée. Comme la bienséance (française tout au moins) vous interdit de mâcher ce mot à la personne embarrassée, servez-vous donc de votre clavier magnétique : regardez-la fixement *entre les yeux* et lancez mentalement dans votre cône braqué le mot rebelle; si l'expression offerte est une de celles qui peuvent servir au chercheur, vous pourrez constater qu'il l'accueillera immédiatement. Des professionnels du magnétisme ont pratiqué, pratiquent à chaque occasion ce sport intéressant, et leurs constatations sont des plus curieuses.

On peut citer en outre le cas de cet étudiant qui préférait les sports violents à l'étude calme, défaut dont ses cours ne manquaient pas de se ressentir, en prévision de l'échec fatal; mais, connaissant sa jeune puissance magnétique, notre gymnasiarque imagina de n'étudier à fond

qu'un certain nombre de questions qu'il devait ensuite suggérer mentalement à l'examinateur, du pied du tableau noir. Et la suggestion réussissait à chaque tentative, — sauf à l'examen définitif où le Conseil d'université avait arrêté d'avance les questions à poser.

Cette anecdote en rappelle une autre semblable et personnelle à l'auteur, qui aujourd'hui supplie ses juges de vouloir bien lui pardonner ce *truc* qui l'aida puissamment à enlever un diplôme estimé sur le marché moderne. Donc, à chaque examen de fin d'année qui se tramait dans le grand *amphi* de l'École, les questions étaient brassées dans un large bocal transparent, avec autant de numéros dans des boulettes de buis. Or, ce n'est pas le professeur ou le directeur que l'élève tentait de suggestionner (et d'autant moins que cette dernière science lui était alors inconnue) ; non, *c'est le bocal aux poissons de bois qu'il interrogeait,* en se répétant jusqu'à satiété cette appréciation connue : à savoir que *les bons sont à la droite,* et qu'ils se trouvent également éloignés des extrêmes, donc *dans le juste milieu.* Or, ici encore, tout extraordinaire que le fait puisse paraître, le même cancre se tirait toujours fort bien de ses épreuves semestrielles, après avoir eu des notes plutôt médiocres à toutes les répétitions de l'année. Il est juste d'ajouter qu'à cette époque bénie on le voyait plus souvent à la *bibli* en compagnie de Musset ou de Voltaire, qu'absorbé par la digestion crevante d'un théorème de mécanique analytique ou d'une épure de géométrie descriptive...

## VI. — Force transmise.

1. **Préparation suggestile.** — Nous avons déjà constaté que les pensées émises par un cerveau très magnétique sont capables d'influencer un ou plusieurs individus à la fois, suivant qu'on les dirige exclusivement sur un point précis ou qu'on les laisse s'irradier en divers sens (tout comme le projectile qui creuse dans l'eau calme des cercles concentriques en tombant debout, ou une seule ligne droite en fusant). On a même observé que certains professionnels des sciences occulto-mentales obtenaient des résultats tout à fait extraordinaires dans les manifestations télépathiques, — succès évidemment dus à un travail longuement soutenu, à des expériences nombreuses, à des souffrances alternées avec des joies : effets divers d'une même cause. Et c'est ce qui explique combien peu d'hommes même aptes arrivent et se maintiennent dans les hautes régions de cette puissance mentale; car alors tout le monde deviendrait furieusement magnétique, nous nous aimerions tous au point que notre formidable attraction mutuelle nous précipiterait les uns sur les autres, bouche contre bouche, à nous étouffer jusqu'à ce que mort terrestre s'ensuivît...

La possibilité d'une pareille abomination étant heureusement écartée, nous n'en répéterons pas moins que tout être humain est naturellement armé du don magnétique d'intensité variable et qu'on peut, qu'on doit le dévelop-

per en se conformant à une technique spéciale, que nous avons ébauchée dans ses grandes lignes et que nous développerons davantage par la suite. Pour continuer notre exposé, supposons que vous, jeune comptable qui lisez ce passage, devez avoir un entretien particulier avec le chef d'une maison de blanc qui, sur le vu d'un spécimen de votre écriture régulière et montante, vous a convoqué à son bureau. Même si vous n'avez jamais été en présence d'un personnage de ce genre, il sera loisible de vous retirer dans votre réfléchissoir, puis, après une courte méditation et quelques minutes de respiration méthodique, de vous imaginer que vous voyez, de *voir réellement* ce grand chef : jolie prestance, tiré à quatre épingles (comme il sied à un bel homme en contact quotidien avec une clientèle de choix), peut-être un peu chauve pour mieux éclaircir le front et le regard sur la moustache longue... Vous y êtes ! Le monsieur est précisément assis à son bureau monumental, et il ne se doute pas encore que vous pensez à lui, que vous commencez à lui lancer quelques ondes à tâtons, comme un timide appel téléphonique muet (car vous avez eu soin de vous asseoir commodément, face à face avec lui — au bout du même fil fictif dont il a le récepteur et dont vous prenez le transmetteur). Quand vous vous sentez bien en forme, ou plutôt quand vous êtes parvenu à vous dématérialiser tout à fait, vous *voyez* votre futur chef (car il le sera certainement) lever la tête, regarder comme inconsciemment dans votre direction et *humer* vos ondes de la même façon qu'il humerait un de

ses parfums les plus subtils. Votre appel est entendu, la préparation est suffisante; vous n'avez plus qu'à continuer.

2. **Cône offensif.** — Puisqu'il regarde vers vous, votre chef est tout disposé à recevoir votre décharge magnétique. Mais ne vous pressez point; continuez à le mitrailler mentalement, à l'amuser comme le chasseur distrait avec son appeau sa proche victime encore mal posée derrière une branche. Imaginez-vous que le beau front du personnage se trouve à l'extrémité d'une sorte d'entonnoir lumineux dont vos yeux sont les foyers elliptiques et dont la racine de son nez est le goulot lointain; ainsi, tout ce que vous lancerez dans ce cône fictif ira faire balle entre les deux yeux de votre réceptacle, et les vibrations de votre pensée acquerront *ipso facto* une puissance de concentration et de pénétration bien plus considérable. Il ne tiendra qu'à vous de l'augmenter, de la renforcer jusqu'à ce qu'elle soit devenue victorieusement irrésistible...

Notre fiction du *cône* (qui nous semble préférable à celle du *tube* cylindrique des auteurs américains) n'a d'ailleurs rien qui puisse être taxé de ridicule ou d'exagéré, car n'est-ce pas ce qui se passe dans la réalité? Même pour les profanes qui parlent à votre œil droit ou à votre œil gauche pris isolément (au lieu de piquer le *fixe central* entre les deux comme nous l'expliquerons plus loin), dans les deux cas (fig. 11), la figure géométrique résultante est un triangle (générateur du cône français) et non point un rectangle (générateur du cylindre américain). De plus, c'est

votre regard central qui donne naissance à un cône isocèle bien régulier, très stable et d'autant plus énergique, tandis que le regard boiteux, en quelque sorte déséquilibré, de votre partenaire viendra porter à faux dans un de vos deux yeux, — et avec d'autant moins d'efficacité que vous aurez soin de regarder le clapotement de ses lèvres minces ou épaisses, au moment précis où il vous décochera maladroitement son cône instable.

Tel est le moyen (inédit comme interprétation, pensons-nous) que nous conseillons à tout initié ès domination magnétique, s'il veut parvenir à un bon résultat, sinon parfait, après les premières semaines de respiration et de méditation profondes, du moins symptomatique et de plus en plus appréciable de mois en mois, jusqu'à la victoire permanente au bout de quelques trimestres et surtout de quelques années de pratique sérieuse. De plus — nous le répétons à dessein — cette action dominatrice devra toujours avoir un but honorable, un objet secrètement avouable, car nous savons que celui qui abuserait en mal de sa subtile puissance, n'en jouirait pas longtemps, puisque les effluves malignes déchaînées par le fripon reviendraient le frapper en ricochet — avant même qu'il ait pu déguster de sa mauvaise semence les fruits brillants par la peau veloutée et intérieurement bourrés d'une poudre empoisonnée.

Et ce que nous disons en passant d'un cas particulier peut s'appliquer à une multitude d'autres faits isolés ou génériques : il suffirait à nos lecteurs d'observer autour

d'eux ce qu'ils voient ou ce qu'ils lisent pour être encore plus raffermis dans cette conviction que nous devons rechercher notre aisance par le travail honnête, sans jamais causer sciemment du tort à qui que ce soit. A noter cette belle pensée de Roosevelt : « Le Christianisme n'enseigne pas seulement que chacun de nous doit vivre de façon à sauver son âme, mais que chacun doit aussi s'efforcer de faire tout son devoir envers son prochain... La ruse non accompagnée de conscience fait de l'homme rusé un fauve social qui est un dépradateur de la communauté et doit en être chassé. La bienveillance et la douceur non doublées de force et de haute résolution sont presque impuissantes pour le bien. » — Donc...

3. **Cuirasse défensive.** — Tous nos lycéens connaissent — et de plus en plus nos petits primaires connaîtront — les lois fondamentales de la physique et de l'électricité (cette grande fille fécondée d'une mère un peu vieillie), et notamment le théorème de Faraday relatif à « la masse électrique induite qui, présentée à des conducteurs entourant tout à fait un corps électrisé, est égale et de signe contraire à la masse inductrice ». Or, une expérience dérivée de cette loi permet de constater qu'*une enveloppe conductrice entourant une masse électrisée la protège contre les actions extérieures*. C'est ainsi qu'en recouvrant d'une cage métallique un électroscope, les feuilles d'or de l'appareil révélateur ne divergent point quand on en approche un corps même fortement électrisé ; c'est-à-dire que

l'électricité développée par influence sur la surface du conducteur (écran à enveloppe continue ou simple cage en toile métallique) neutralise pour l'intérieur l'électricité du corps extérieur.

Cette constatation scientifique nous a paru propre à expliquer, par extension magnéto-psychique, le rôle de notre similaire *cuirasse défensive,* quand nous voulons atténuer ou faire dévier l'action des pensées dont un Respirateur ou même un profane cherchent à nous influencer à leur profit et à notre détriment. Nous devrons alors, non point opposer notre cône rébarbatif au cône offensif de l'adversaire probablement courtois (ce qui pourrait ressembler à un assaut de salle d'armes avec fleurets dangereusement démouchetés), mais projeter toute notre énergie mentale sur la cuirasse fictive qui nous enveloppe en *aura,* en barrière d'autant plus difficile à franchir pour l'adversaire que nous saurons mieux la consolider. Moins symboliquement et plus pratiquement, on devra aussi se fouetter intimement, se répéter brièvement et fortement qu'on est avant tout un homme complet, un être magnétique bien évolué, et qu'il ne sera pas dit qu'un tartarin ou qu'un butor a eu raison — même par surprise — de notre volonté latente, de notre dignité constamment en éveil.

L'alerte sera vive sans doute, mais d'autant plus écourtée que votre vigilance aura été plus active; la tranquillité renaîtra rapidement sur votre visage impénétrable, l'adversaire sera déconcerté quand il s'énervera à piquer de son triangle instable vos yeux invulnérables, détachés

sur ses lèvres ou sur son menton à détailler avec les fils de sa cravate; et vous finirez de le mettre en déroute en lui répliquant et poignardant de votre central fixe la racine de son nez rallongé !

---

## CHAPITRE II

## Domination directe.

### I. — Rayonnement total.

1. **Puissance corporelle.** — Nous avons eu l'occasion de remarquer, dans la deuxième partie, que le volume dn corps avait une importance de premier ordre comme coefficient dans l'effet produit, et nous ne développerons pas davantage cette remarque exacte, étant persuadé que nos lecteurs sérieux ne la perdent point de vue : il est si visible, si manifestement imposant, M. Poilourd, et si captivant quand il veut bien s'en donner la peine.

Au reste, nous ne sommes point les seuls, dans notre milieu ou en dehors, à constater cette universelle et parfois excessive suprématie des gros sur les gringalets (1). Tandis

(1) « ...Vous avez tort de trouver ça drôle. Moi, je souffre d'être un Maigre. Si j'étais un Gras, je peindrais tranquillement, j'aurais un bel atelier, je vendrais mes tableaux au poids de l'or. Au lieu de ça, je suis un Maigre, je veux dire que je m'extermine le tempérament à vouloir trouver des machines qui font hausser les épaules des Gras. J'en mourrai, c'est sûr, la peau collée aux os, si plat qu'on pourra me mettre entre deux feuillets d'un livre pour m'enterrer... Et vous donc ! vous êtes un Maigre surprenant, le roi des Maigres, ma parole d'honneur. Vous vous rappelez votre querelle avec les poissonnières; c'était superbe, ces gorges géantes lâchées contre votre poitrine étroite ; et elles agissaient d'instinct, elles chassaient au Maigre, comme les chats chassent aux souris... En principe, vous entendez, un Gras a l'horreur du Maigre, si bien qu'il éprouve

que les premiers feuillets de ce volume étaient en gestation, une dame encore jeune (et d'autant plus croyable) ne déplorait-elle pas au coin de son feu l'incorrigible bestialité qui pousse certains individus (des voyous professionnels? pas toujours) à abuser de leur force à chaque occasion, même sans occasion parfois, pour le plaisir : dans les grands magasins pour obtenir un catalogue ou une prime (comme si l'on se trouvait dans un Bazar de la Charité en feu !); sur les trottoirs des grands boulevards, aux jours d'affluence excessive; dans le Métro invariablement bondé, aux premières comme aux secondes (depuis que les salaires ouvriers ont si heureusement augmenté); dans les omnibus où les places sont si étroites, et sur les autobus où les dossiers si bas font s'entrecogner les omoplates en contact. A propos d'omnibus, les maigres ont parfois une agréable compensation, une sorte de petite vengeance inoffensive : c'est lorsque deux colosses doivent s'emboîter côte à côte... ô malencontreuse puissance corporelle !

2. **Extérieur engageant.** — Par extérieur, nous entendons à la fois l'ensemble et les détails : le volume total d'une part, la figure et les vêtements d'autre part. On ne peut que difficilement rectifier les traits du visage, bien que les hommes disposent de la barbe et les femmes de

le besoin de l'ôter de sa vue, à coup de dents, ou à coups de pieds. C'est pourquoi, à votre place, je prendrais mes précautions... » (ZOLA : *Le Ventre de Paris.*)

la chevelure; mais on peut toujours, dans toutes les conditions de l'existence, étudier l'accoutrement qui sied le mieux à chaque individu dans chaque milieu, et choisir le plus avantageux au multiple point de vue de la bourse, de la santé, de l'esthétique, etc.

Comme le conseille à propos le Dr Pagès, la forme doit respecter l'hygiène sans trop violenter l'esthétique. C'est ainsi que les habits devraient être bouffants à la poitrine et dans la partie supérieure des membres, mais plutôt serrés à la ceinture et surtout aux extrémités : l'astriction modérée dans la région des côtes incite à se tenir droit et aide en même temps les muscles de la taille toujours très actifs; par ailleurs, le lacement vers les extrémités protège mieux contre les intempéries, tout en facilitant les mouvements. De son côté, notre bienveillant maître Paul Adam conseille aux jeunes filles modernes de constituer leur dot avec le goût des arts, de la distinction et de l'indulgence : « Apprenez, leur dit-il, dans les musées, à devenir belles comme les statues, et, dans les bibliothèques, à devenir amusantes comme les livres. Évitez le faux luxe à bas prix, la hideur des modes au rabais. Habillez-vous, comme la Sainte Vierge, avec des voiles et des draperies simples qui ne déforment pas les prestiges de vos lignes. Et l'on vous aimera pour vous-mêmes... »

De toute façon, quiconque veut plaire doit surveiller très attentivement tous les détails de sa tenue, de sa « tapisserie », et aussi ceux de sa physionomie, qui sont en réalité les gestes de l'âme marqués sur la glaise des traits

et reflétés dans le miroir des yeux. Distinction extérieure, d'une part, et charme intime, d'autre part, doivent naturellement se compléter, éclairés par le phare vigilant du regard, dont nous avons déjà parlé et dont nous indiquerons un projet d'éducation pour lui demander ensuite son maximum de rendement rationnel.

3. **Radiation psychique.** — En d'autres termes, c'est cette radiation psychique émanée de chaque individu qui constitue véritablement son meilleur atout, sa résultante définitive du moment, son poids net dans la balance de l'action, ou si l'on veut la meilleure corde de son arc dans le duel courtois qu'il soutient.

Après ce que nous savons des ondulations mentales d'une part et des manifestations télépathiques d'autre part, il nous sera facile d'imaginer ce qui se passe dans l'aura de tout être plus ou moins magnétique. Nous comparerions volontiers le corps humain à un corps céleste (fig. 12) qui reçoit puis émet des rayons, car l'analogie est vraiment frappante, bien qu'elle ne soit guère visible en pratique, dans un cas comme dans l'autre. Au dire de professionnels convaincus, si nos yeux nous permettaient de voir nos semblables sous cet aspect, ils nous apparaîtraient à la fois comme transmetteurs et comme récepteurs; les rayons de l'homme *bon* se coloreraient en *clair*, ceux de l'homme *mauvais* en *sombre*, avec tous les tons intermédiaires. On verrait parmi les nombreux méchants des aspects très particuliers et repoussants, d'après M. Dur-

ville qui précise ainsi : « Les rayons lumineux qui environnent les méchants semblent être plus sombres encore, plus lourds, comme s'ils étaient formés de matière plus grossière ; car ils ont tendance à descendre, comme un corps pesant de telle façon que, projetés perpendiculairement à une certaine distance du corps physique, ils retombent ; et serrés ensuite les uns contre les autres, ils constituent une véritable enveloppe qui est presque imperméable aux influences du milieu dans lequel ils se trouvent. Les fous, les maniaques, les avares, les jaloux, les obsédés et tous ceux qui sont absorbés dans des idées de haine et de vengeance qui durent depuis longtemps sont dans ce cas. Non seulement ils sont renfermés en eux-mêmes, ne vivant que par eux et que pour eux ; mais il leur est à peu près impossible de comprendre quoi que ce soit en dehors de leur manie ou de leur idée fixe... »

Il y a là une originale interprétation d'un fait réel, existant, hélas ! à des millions d'exemplaires. Et l'on pourrait citer un grand nombre d'autres observations, soit sur les « rayons sombres », soit plus agréablement sur les « rayons clairs », — dont quelques-uns éblouissants.

## II. — Quiétude intégrale.

1. **Impression reposante.** — Que l'homme soit grand ou petit, ou que la femme soit belle et troublante, l'être consciemment magnétique, à quelque milieu et à quelque sexe qu'il appartienne, vous fera toujours l'effet de se

trouver en plein repos actif, c'est-à-dire attentif sans nervosité. Cette attention permanente est un des privilèges inhérents à l'être attractif (même quand il feint de sommeiller à la fin d'un banquet, pour mieux enregistrer les sécrétions de l'esprit humain, comme faisaient Renan et d'autres); on peut donc la définir « l'état d'esprit tendu vers les particularités qu'il veut mieux connaître, sous une pensée directrice dominante ». A bien l'examiner, l'attention de l'homme complet — magnétique et intelligemment cultivé — peut provenir de plusieurs catégories de causes, les unes extérieures, les autres intérieures : les premières sont les plus vulgaires et en quelque sorte permanentes, tels les cris qu'on pousse soudain dans notre ambiance, une assiette qui se casse, etc.; les autres sont moins ordinaires et ont un lien étroit avec notre état psychologique, par exemple lorsqu'une pensée directe ou réfractée vient intéresser le clavier de notre sensibilité, provoquer ou soutenir notre attention dès lors réveillée et fortifiée.

Les psychologues ne sont pas tout à fait d'accord sur les effets de l'attention : les uns lui attribuent la propriété d'accroître nos facultés, tandis que les autres ne lui reconnaissent que l'avantage de les améliorer. Quoi qu'il en soit, on ne peut nier à cet excellent auxiliaire le pouvoir de concentrer ces mêmes facultés humaines et de les diriger, comme le cavalier concentre sous ses jambes et dirige de ses mains un coursier plus énergique et plus docile.

Mais si l'homme magnétique est armé de toute son attention quand il s'intéresse à quelque chose, il sait fort bien qu'il ne doit pas en user et en abuser en généralisant; car il risquerait alors de se laisser absorber plus longtemps qu'il ne convient sur un objet au détriment des autres. Dans le même ordre d'idée, les plus grands savants eux-mêmes risquent de choir dans cet écueil, quand ils s'encapsulent trop hermétiquement sur une spécialité exclusive, sans se soucier des sciences ou des spécialités connexes, qui ne sont pas de « leur vitrine » (absolument comme l'ouvrier qui ne connaît que son seul métier plus ou moins étroit, et qui n'en tire que plus de suffisance, plus de mépris pour les belles-lettres et les arts raffinés, clefs d'or de tous les eldorados de la vie même ultra-moderne); tandis qu'au contraire les penseurs éclectiques, les travailleurs documentaires, les publicistes vulgarisateurs qui étudient tout en philosophes et en artistes voient rarement leur attention dévier, leur jugement se fausser, leur magnétisme s'effriter.

Ce sont ces diverses qualités complémentaires d'attention latente et d'universalité dans la connaissance (théorique ou pratique, ou mieux les deux en même temps) qui donnent à notre modèle ce fonds réel ou tout au moins ce vernis apparent de quiétude complète d'où rayonne cette force subtile qui vous enveloppe d'une atmosphère très particulière dès le premier contact; et c'est comme un laudatif que l'attractif respirateur nous aurait imposé, pour mieux arriver à ses fins, comme nous le verrons tout

à l'heure. En tout cas, c'est tout le contraire de l'individu amagnétique, dépourvu de toute attraction, qui vous irrite avant même d'avoir parlé, toujours de mauvaise humeur, se plaignant d'être incompris, tantôt renfermé sur lui-même comme un sac vide, et tantôt implorant l'intérêt, la sympathie : tel un faux mendiant qui exige des gros sous et refuse le pain blanc.

Ainsi que l'observe fort judicieusement M. Turnbull dans son remarquable *Cours de Magnétisme personnel,* l'individu non magnétique peut être regardé comme une non valeur, comme un négatif, parce qu'il dépend d'autrui, parce qu'il a des griefs à exposer, des approbations dolentes à quémander; tandis que l'homme magnétique est une force, parce qu'il a su dominer les circonstances, se servir des événements : « Regardons, dit l'auteur, le revers de la médaille. Voici notre homme non magnétique personnifiant l'insuccès de son propre aveu, quoiqu'il ne le sache peut-être pas; il est faible, il se plaint; il gaspille la pensée et l'énergie : l'attitude de son esprit appelle l'insuccès. D'après la Loi, la Loi immuable de la Cause et de l'Effet, un tel être ne peut qu'échouer. Rappelez-vous les paroles : « A celui qui n'a pas, on ôtera même ce qu'il a ! »

Voilà donc les deux types en présence. Il nous reste à les étudier ici et dans les diverses occasions de la vie, sans jamais oublier que nous ne devons point exposer nos griefs, ni rechercher la sympathie et encore moins la flatterie...

2. **Duel psychique.** — De même que, dans les autres duels (sur le terrain, en justice, etc.), la courtoisie est de règle et l'assurance une force; de même, dans toute conversation, la politesse doit être de rigueur. Observez d'abord le bon duelliste magnétique : *il est toujours poli,* quelle que soit son opinion, favorable ou défavorable. Certes, il y a des nuances dans sa politesse, et d'autant plus qu'elles sont moins accentuées; mais jamais vous n'aurez à vous plaindre d'une rebuffade, d'une maladresse quelconque de sa part. Il est cordialement impénétrable, il laisse courir son sourire à fleur des joues pétries d'oxygène, parce qu'*il sait;* oui, il sait beaucoup de choses : d'abord, sa supériorité pulmonaire et mentale pour commencer et continuer, et sa victoire logique pour finir; dans l'intervalle, sa science spéciale, indéfinisssable pour les profanes, et qu'il connaît si bien, — tel un professeur agrégé qui, de sa première à sa dernière leçon, répéterait toute sa vie les mêmes vérités devant les mêmes pupitres.

Quel terrible adversaire est donc cet escrimeur psychique ! Et quelle formidable assurance le tranquillise, sachant que sa subtile puissance est mécaniquement fonction des lois immanentes de la Cause et du Fait qu'elle produit. Car, ici encore, nous pouvons trouver des analogies entre la loi psychique et la loi physique, — ne serait-ce qu'en rappelant le phénomène de l'ébullition de l'eau portée par la chaleur à une température de 100°, la floraison de certains arbres au printemps sous certains climats, et l'autre floraison d'autres arbres en d'autres saisons sous

d'autres climats : toujours les mêmes effets relatifs produits par les mêmes causes dans des conditions analogues. Et c'est ce que n'ignore point notre puissant observateur.

Or, que fait-il de toute cette suprême science dont il est si bien et pour cause convaincu... Va-t-il l'arborer comme une enseigne, la publier comme avec la trompette stridente, en emplir bruyamment l'univers? Oh ! que non. Il est trop savant pour être immodeste et maladroit dans cette salle d'armes qu'est pour lui son bureau ou tout autre lieu de réunion. Il connaît par lecture ou par intuition ces autres phénomènes physiques de la *pression électrostatique* des corps électrisés, qu'il peut confondre avec les similaires phénomènes des corps humains à *pression psychostatique* (pardonnez encore ce néologisme) ; en d'autres termes, il n'ignore point que le Fort (pôle positif) attire le Faible (pôle négatif), comme la lumière d'une lampe happe les insectes nocturnes, et que l'homme magnétique subjuguera l'homme moins bien doué, — d'autant mieux que la *différence de potentiel psychique* sera plus prononcée entre les deux duellistes (phénomène encore comparable à ceux de la différence des niveaux, de la pesanteur, de la gravitation, etc., etc.).

3. **Savoir et pouvoir.** — Donc, *il sait* et *il peut.* Pourquoi, dès lors, se montrerait-il empressé? Sans copier ces grands seigneurs qui, pour honorer leurs courtisans, se bornaient à jeter sur eux un regard détaché, notre « grand » moderne sait également qu'il n'a pas besoin de faire des

avances puisqu'*on doit* lui en faire, aller vers les autres puisqu'*on doit* venir à lui; s'empresser auprès des autres alors qu'on s'empresse autour de lui, ni quémander quoi que ce soit, tandis qu'on lui offre ou qu'on le prie ou le supplie. Rien, encore moins, ne l'oblige à être loquace : pour lui, plus que pour tout autre, le temps et le silence sont de l'or. — « Il parle peu, parce qu'il ne se soucie guère qu'on s'occupe de lui; pour la même raison, il ne dit que des choses utiles : autrement, qu'est-ce qui l'engagerait à parler? Émile est trop instruit pour être jamais babillard. Le grand caquet vient nécessairement, ou de la prétention à l'esprit, ou du prix qu'on donne à des bagatelles, dont on croit sottement que les autres font autant de cas que nous. Celui qui connaît assez de choses pour donner à toutes leur véritable prix, ne parle jamais trop, car il sait apprécier aussi l'attention qu'on lui donne et l'intérêt qu'on peut prendre à ses discours. Généralement, les gens qui savent peu parlent beaucoup, et les gens qui savent beaucoup parlent peu. Il est simple qu'un ignorant trouve important tout ce qu'il sait, et le dise à tout le monde. Mais un homme instruit n'ouvre pas aisément son répertoire; il aurait trop à dire, et il voit encore plus à dire après lui; il se tait. » (J.-J. ROUSSEAU.)

Et c'est pourquoi, immanquablement, il domine partout, il a le pouvoir d'intriguer sans malice, de dominer sans effort, d'agglomérer en lui les parcelles mentales de ses satellites, — telle une boule de neige en or qui s'enrichirait de toute la houille blanche des monticules envi-

ronnants. Et c'est encore ce qui permet à M. Turnbull de nous présenter cette image saisissante : « Si vous voulez bien vous rappeler la conversation que vous avez eue, vous verrez — quoique vous n'ayez pas remarqué cela alors — vous verrez, dis-je, que *vous êtes celui* qui a fait montre de vos connaissances, que *vous êtes celui* qui a cherché à plaire; en un mot, *vous êtes celui* qui a donné. Oui, c'est précisément cela : *vous avez donné, il a reçu.* S'il avait voulu que ce fût autrement, lui, fort de son savoir conscient, et vous, faible et pris au dépourvu, vous auriez été obligé de recevoir de lui tout ce qu'il aurait voulu vous donner en fait d'impulsions, d'ordres ou d'idées; s'il l'avait voulu, il aurait pu vous faire plier comme le vent fait courber les roseaux autour d'un étang. Pourquoi? *Parce que c'est la Loi,* et parce qu'il connaît la Loi et que vous ne la connaissez pas. Mais il ne l'a pas voulu alors; il s'est permis, simplement, de vous faire une bonne impression. Il a fait cela parce qu'il est conscient de sa force. Puis il est parti après vous avoir pris un peu de magnétisme, — comme l'abeille s'envole après avoir pris le miel d'une fleur. » — Nous n'aurions su dire mieux en si peu de lignes.

### III. — Associés équilibrés.

1. **Codirecteurs techniques.** — Un de nos plus subtils moralistes a observé, voici des siècles, cette anomalie apparente des deux associés qui, pour mieux éconduire

un solliciteur, prétendent séparément qu'ils devront « en causer ensemble », se « renvoient la balle », comme on dit avec image frappante. Et il conseille au « roulé » de ne pas perdre davantage son temps, car, ajoute l'observateur : « c'est qu'ils se sont causé ».

Les codirecteurs techniques dont nous voulons esquisser la silhouette assez commune existent dans toute maison à plusieurs têtes, et on les retrouve semblablement chez l'homme, comme ils s'agitaient dans le tréfonds de l'immortel Tartarin — et puisque son historien affirme que tous nous sommes plus ou moins de Tarascon ! (1). C'est encore le fameux *The Dual Mind* des Anglais et des Américains qui, à propos de la suggestion, distinguent les deux fonctions de l'intelligence : la fonction active et la fonction passive, — les deux directrices de notre moi pensant.

Donc, notre principe directeur actif prédomine naturellement dans toute nature virilement organisée; c'est lui qui « pousse à la roue », non pas en bourdonnant à la façon

(1) « Il y avait dans notre héros deux natures très distinctes. « Je sens « deux hommes en moi », a dit je ne sais quel Père de l'Église. Il l'eût dit vrai de Tartarin qui portait en lui l'âme de don Quichotte, les mêmes élans chevaleresques, le même idéal héroïque, la même folie du romanesque et du grandiose; mais malheureusement... avait le corps ventru et court sur pattes de l'immortel Sancho Pança. — Don Quichotte et Sancho Pança dans le même homme ! vous comprenez quel mauvais ménage ils devaient y faire ! quels combats ! quels déchirements !... O le beau dialogue à écrire pour Lucien ou pour Saint-Evremond, un dialogue entre les deux Tartarins, le Tartarin-Quichotte et le Tartarin-Sancho ! Tartarin-Quichotte s'exaltant aux récits de Gustave Aimard et criant : « Je pars ! » — Tartarin-Sancho ne pensant qu'aux rhumatismes et disant : « Je reste »... (A. DAUDET : *Tartarin de Tarascon.*)

de la « mouche du coche », mais par des efforts réels et relativement très fatigants, surtout dans les cas de Magnétisme professionnel : à tel point que la dépense nerveuse provoquée par ces exercices spéciaux amènerait vite l'épuisement fatal de l'expérimentateur, s'il n'avait soin de limiter et d'espacer ses répétitions. — Le codirecteur passif, au contraire, ne sent jamais la fatigue; c'est comme la femme qui se repose, tandis que l'homme se repent. M. Atkinson compare cette fonction passive à une de ces bêtes de somme qui marchent d'un pas régulier sur les grandes routes sans fin, allant, par les vastes chemins de l'entendement, à la recherche de sensations inédites pour les rapporter fidèlement à la cathédrale du cerveau, et repartir aussitôt en de nouveaux voyages vers d'autres devoirs, sans s'arrêter et sans jamais se plaindre...

Il va sans dire que notre choix est tout fait pour nous, dans notre clan de Respirateurs magnétiques; car il saute à l'esprit que cette « bête de somme » qui dit toujours « oui » de la tête et qui endort sa peine d'esclave dans le tintamare calculé des grelots marqués au chiffre de ses exploiteurs successifs, représente bien à nos yeux le type négatif, la passivité amagnétique et détestable. Tandis que l'action positive, l'activité latente du type équilibreur, doit être pour notre éducatipn rationnelle, pleinement humanisante, un modèle de tous les instants, notre *sursum corda* permanent !

2. **Jumeau actif.** — Pour épuiser paragraphiquement

ce sujet en réalité inépuisable sous ses milliers de métamorphoses, nous comparerons encore les deux directeurs essentiels de notre volonté à deux associés d'une de ces maisons industrielles ou commerciales qu'on peut observer non seulement à Paris et à Marseille, mais en France, en Europe et un peu partout dans le vaste monde.

Le jumeau actif de l'essence humaine se trouve représenté, dans notre maison à la fois industrielle et commerciale (comme dans toutes les industries qui sont obligées de vendre pour pouvoir continuer leur production), par l'associé actif, remuant, qui bourdonne parfois dans le bureau aux heures du courrier, mais qui est presque toujours dehors, à la pêche de la clientèle, s'offrant au client nouveau, courant après l'ancien qui menace de s'en aller pour ne pas souffrir d'un retard de livraison ou d'une malfaçon à compenser. On peut dire de cet associé ce qu'Esope disait de la langue : ou tout bon ou tout mauvais, — à moins que ce ne soit un panaché acceptable. Tantôt utile et tantôt nuisible, M. Jaune fera ou croira faire tout ce qu'il faut pour augmenter le chiffre d'affaires sur le total duquel il aura soin de prélever un pourcentage rémunérateur (et non point sur le boni résiduaire qui lui importe infiniment moins). Il n'hésitera pas à se commettre avec les individus les plus manifestement inférieurs, s'ils peuvent lui être d'une utilité quelconque pour parvenir à ses fins; l'aide-couleur d'un lavoir le suivra au « zinc » d'en face, pour mieux pouvoir faire l'éloge de son nouvel acide à « bouffer » le linge sale, et le chauffeur de

la mégisserie ne sera qu'à moitié surpris de serrer une main blanche qui oubliera dans la sienne une grosse pièce couronnée avec un *P. S.* final en faveur du nouveau calorifuge à caser. Par ailleurs, c'est le même Jaune bavard qui ira débaucher l'inventeur ou le représentant de la firme rivale, lui offrira cent francs de plus par mois avec de formidables promesses d'avenir, puis n'hésitera pas à le « saquer » avant la fin du premier trimestre si le malheureux époumonné ne parvient pas à décupler ses appointements au bénéfice de l'employeur, ou quand il aura vidé tout son « ventre ». C'est alors que M. Jaune étalera toute la beauté de son vrai visage soudain démasqué : « Quoi, *on* vous a débouché, pourquoi avez-vous accepté? Quoi, votre situation est brisée, votre avenir compromis, votre femme et vos enfants menacés de la gêne ou de la misère, si vous ne pouvez vous caser rapidement; et puis après? Vous osez même réclamer le mois écoulé qui ne vous a pas été payé; en voilà une outrecuidance! Justifiez-moi d'abord que vous avez eu des frais de déplacements. Cette justification n'était point prévue dans notre entente qui vous allouait un fixe mensuel? Qu'importe!... Vous m'assignerez en justice, au Tribunal de Commerce? Et allez donc, faites des frais, vous verrez si les patrons qui y siègent oseront me condamner, moi patron comme eux... » Et bien heureux encore si l'inlassable Jaune ne va pas déverser son reste de bile chez les anciens patrons de sa pauvre et multiple victime, l'accusant entre les lignes à points de suspension, et sous la promesse du secret

commercial, d'avoir détourné des timbres et volé du papier à lettre à en-tête découpé !

Ce tableau n'est nullement poussé au noir, mais fort heureusement assez rare; car on ne rencontre pas souvent de ces Jaune diaboliques dont la méchanceté corrosive et le jésuitisme odieux rappellent le rôle plus fréquent de certains policiers et politiciens rabatteurs de bas étage. Nous l'avons intercalé ici en guise de repoussoir, pour mieux mettre en garde les intéressés — la plupart des Respirateurs magnétiques en formation — contre les dangers qui peuvent naître d'une volonté déviée, trop tenace, follement têtue parfois; car l'entêtement n'est pas plus l'énergie que la passivité n'est la douceur.

3. **Jumeau passif.** — Ceci nous ramène vers l'associé passif qui, dans la même maison du boulevard central, s'appelle en *désharmonie* avec l'autre, M. Rouge (imitation de la vérité authentique d'un fait observé dans une très grande ville). Tandis que M. Jaune est avantagé d'une alerte figure réjouie comme une grenade franchement ouverte pour mieux happer la confiance superficielle, M. Rouge, au contraire, est plutôt rassis sous sa graisse de sédentaire qui lui jaunit tristement le teint, lui encave les yeux habitués aux murs immobiles et étroits du bureau et de l'atelier, gouvernés l'un par le comptable fier de sa caisse comme d'une propriété personnelle, l'autre par le contremaître également compétent dans sa partie.

M. Rouge — malgré son faciès bilieux — est donc un

tranquille, disons le mot, un doux parfois trop mol, qui croit devoir ou pouvoir abandonner le gouvernail à son malicieux associé pour les généralités et à ses chefs de service pour les détails. Il représente donc bien les grandes lignes de la faculté passive et défectueuse de la deuxième fonction dont nous parlions plus haut...

*P. S.* — Si nous avons à dessein montré un des mauvais côtés de l'associé ou jumeau actif, nous n'en devons pas moins exalter le verso à imiter de ce précédent médaillon symbolique. Car, en général et fort heureusement, le codirecteur principal d'une maison n'est pas un polichinelle à âme de gosier-menteur; c'est tout au contraire un homme intelligent (cela va de soi), discret et énergique, donc pleinement compétent : le vrai modèle de la qualité maîtresse qui doit animer l'homme de volonté consciente, invariablement orientée, aiguillée et éperonnée dans une direction avouable, vers un but noble, pour un résultat avantageux et aussi équitable que possible. Le conseil actif de l'être doctement magnétique nous fait encore l'effet de cette auguste souveraine encore vivante (quoique depuis longtemps effacée au rang de douairière), qui intervenait toujours dans les décisions du grand et terrible autocrate sur le point de signer la condamnation à mort immédiate — ou pis, infernalement allongée — d'un coupable de lèse-autorité : voilà de la meilleure activité courageuse, de la divine opposition salvatrice !

De même que le bon associé actif n'oublie jamais le but à atteindre, le haut gradin à faire monter sa maison, mais

sans cependant s'exposer à des risques de surmenage et autres accidents de santé; de même, le principe conducteur de l'homme magnétique ne tentera aucune fausse manœuvre susceptible de compromettre la stabilité de tout l'édifice mental et physique. Il saura s'arrêter même au milieu de sa course pour reprendre haleine, comme le soldat à l'exercice ou comme le chasseur qui, même en ne courant qu'un seul lièvre à la fois et dédaignant les petits lapins croisés en route, sait s'astreindre au repos nécessaire de la méridienne ou au retour à la chaumière quand le crépuscule est tombé. Ainsi de l'élément actif de notre volation qui ne doit jamais outrepasser sa limite, ni même atteindre sa capacité laborieuse, et savoir accorder au repos bienfaisant, à la méditation régénératrice toute la profonde et immense importance qui leur revient en toute circonstance.

Et, pour résumer ce faisceau de comparaisons réunies en un seul corps compact, il nous suffira de conclure que les deux associés — au figuré comme au propre — sont indispensables, à la condition expresse qu'ils se complètent mutuellement, comme doivent se parfaire les éléments de toute création rationnelle et comme les parties forment le total normalement intégré...

## IV. — Vue magnétique.

1. **Puissance capitale.** — Après les exemples originaux que nous avons donnés du *cône stable* ou *triangle isocèle*

visuel (et plus loin de la *flèche résultante* avec l'action de ses composantes angulaires), nous n'aurons que peu d'arguments complémentaires à faire valoir en faveur de la puissance capitale qui émane du regard magnétique, naturel ou mieux méthodiquement exercé. Nous préférons ouvertement la préparation méthodique même chez les sujets les mieux favorisés de naissance, parce qu'il est une vérité universelle qu'une assez longue expérience nous a permis de contrôler dans les milieux les plus variés : c'est que le travail méthodique, l'étude approfondie, le labeur attentif finit toujours par bonifier celui (même le plus supérieurement doué) qui s'y livre virilement; grâce à ce procédé, l'ajusteur limera plus droit, *collant,* le sculpteur burinera plus fouillé, *anatomiquement,* le boulanger pétrira plus énergiquement, *pâtissera,* et le poète lui-même, l'artiste mental quel qu'il soit — malgré la sotte opinion qu'on a de sa prétendue paresse forcée — gagnera immanquablement à forger et élaguer sa *copie;* car le véritable écrivain doit être modestement convaincu que son œuvre n'est jamais achevée, même dans les pages qui le satisfont le mieux, le transportent, l'élèvent jusqu'aux célestes pourpris !

Ces vérités seraient difficilement contestables, même par les virtuoses les plus merveilleusement doués qui savent — souvent mieux que les semi-profanes — que le talent, plus encore que le génie parcelle divine, est le produit d'une très longue patience, d'un travail formidablement attentif. Or, pourrait-il en être autrement du regard ma-

gnétique, fruit lumineux de la méditation consciente, levier à longue portée de l'admirable machine cérébrale qui distille la pensée? Personne n'oserait le soutenir, et nos amis sélectionnés — maîtres éminents et disciples avertis — le savent fort bien, comme ils savent qu'ils ont une âme à perfectionner sans trêve, pour un avenir aux progressions sans fin.

Oui, le regard magnétique bien développé et normalement concentré peut et doit acquérir une puissance incomparable; car il est le produit direct de la volonté mentale soutenue par les muscles et les nerfs qui sont comme les nervures sertissées du splendide miroir de notre être le plus intime. Mais il faut convenir que ce précieux réflecteur ou projecteur a besoin, pour acquérir toute la précision nécessaire de sa puissante action, d'exercer fréquemment ses principaux organes et, comme l'aviso-éclaireur d'une escadre, corps complet, pouvoir non seulement découvrir l'ennemi ou démasquer l'interlocuteur, mais aussi être prompt à la riposte, se défendre des torpilleurs ou parer l'éclair magnétique de l'adversaire. Occupons-nous donc de l'éducation de notre regard, ô fervents Respirateurs, tous frères !

2. **Exercices sur objets inanimés.** — Selon notre habitude, nous procéderons toujours par ordre, c'est-à-dire méthodiquement, en allant du simple au composé, du connu à l'inconnu, — et du tâtonnement au succès !

I. — Les quelques auteurs qui donnent des conseils

relatifs à ce passage nous semblent avoir mal ou insuffisamment bien interprété les idées au fond très exactes qu'ils ont sur cet important sujet; car ils manquent de précision dans l'indication des moyens, parce qu'ils perdent un peu de vue l'objet précis qu'ils assignent à leurs disciples : la domination équitable de l'homme moralement faible ou mal armé par l'homme magnétique conscient de sa puissance. Nous répéterons donc à ceux qui veulent bien nous suivre : notre but permanent, depuis la première jusqu'à la dernière page de cette conversation intime, est d'arriver à dominer l'interlocuteur *en le fixant entre les deux yeux.* Faites alors ce qu'a fait votre ami lui-même : sur une feuille de papier blanc quelconque (pour classe ou pour correspondance), dessinez le moins mal possible deux cercles ou deux ellipses de quelques centimètres de diamètre, espacés d'autant l'un de l'autre (fig. 13); puis un troisième cercle plus petit de moitié environ et presque tangent commun aux deux premiers : *imaginez-vous sérieusement* que les deux gros *sont les yeux* d'une personne réelle et que le plus petit représente précisément, dans sa partie centrale, le *point spécial à fixer.* Accrochez alors cette figure à un clou derrière la porte de votre chambre, ou posez-la comme une photo sur la cheminée; ce détail importera peu, si vous avez soin de la placer à peu près à hauteur de votre front, quand vous êtes assis d'abord environ à un mètre de distance. Vous y êtes... Eh bien! restez ! Fixez le point que vous savez pendant une minute ou deux, puis reposez-vous d'autant; revenez à la charge

plus énergiquement, et tâchez de ne plus regarder votre montre contrôleuse qu'au bout de cinq minutes. Allez ensuite vous promener !

Le lendemain, répétez cet exercice pendant cinq minutes d'abord, puis durant dix minutes. Et, dès le troisième ou le quatrième jour, tâchez de persister tout un quart d'heure. Continuez de même quelques semaines consécutives, et vous constaterez que vous avez de moins en moins « froid aux yeux ».

Personnellement, nous avons toujours fait coïncider cet exercice et les suivants avec la respiration profonde moyenne par cycles complets d'une minute, approximativement.

II. — La deuxième combinaison n'est en réalité qu'une simple variante de la fondamentale. Il s'agit en effet, étant assis ou debout, de placer la figure ci-dessus toujours à hauteur du rayon visuel, et de promener celui-ci, très lentement de gauche à droite, puis de droite à gauche, *sans jamais perdre une seule seconde de vue le point central.*

On ne sera pas contraint de donner la même durée que précédemment à chaque « lampée » visuelle, car, tout en fortifiant les nerfs optiques, le but ici est plus particulièrement d'exercer les nerfs et les muscles du cou, en même temps que ceux des yeux.

III. — Voici enfin une dernière variante, parmi celles plus nombreuses que chaque expérimentateur pourra multiplier à loisir. Éloignez-vous du mur où se trouve épinglé votre dessin, et recommencez à le fixer comme précédem-

ment, mais à une distance de trois ou quatre mètres cette fois; puis retirez la feuille et fixez de même le point approximatif où se trouvait le petit cercle. Allongez ensuite votre rayon visuel qui de fixe deviendra mobile; comme un cordeau à rayon variable, promenez-le d'un bout du mur à l'autre et dans toutes les directions : en largeur, en hauteur, en diagonale. Dans chacune de ces variantes, tenez votre corps rigoureusement immobile, que vous soyez assis ou debout, et ne tournez que votre cou d'ailleurs invariablement droit, — en imitant par exemple les épéistes dont tous les mouvements pivotent autour du seul poignet aux déplacements à peine perceptibles.

Quand vous serez fatigué de ces exercices d'importance toute secondaire, revenez avec plaisir et ténacité à l'initial; remettez le papier sur la cheminée, ou épinglez-le au dos d'une chaise, ou sur le mur d'en face; — tâchez en un mot de le *percer*, de vous convaincre que votre victoire est complète. Vous serez tout prêt, alors, pour exercer votre puissance magnétique sur une figure en chair, moins docile, mais plus satisfaisante à vaincre.

3. **Exercices sur soi-même.** — Et, au fait, pourquoi ne commenceriez-vous pas sur votre propre image? Avant de tenter la suggestion sur autrui, on l'essayerait sur soi-même, et ce serait, ce sera de l'*auto-suggestion*. Nous indiquerons ce moyen comme nous en avons signalé et en signalerons d'autres utiles, bien que celui-ci ait beaucoup de rapport avec la méthode hypnotique qui a l'inconvénient

d'anesthésier la volonté, — tout le contraire par conséquent de la très supérieure méthode magnétique.

Comme toutes les pratiques méditatives, l'autosuggestion exige d'abord l'isolement aussi complet que possible, pour mieux inculquer au sujet les qualités qui lui font généralement défaut, notamment la confiance, l'énergie, la capacité de travail et de résistance, etc.; en un mot, chasser les mauvaises habitudes et les remplacer par des bonnes. L'isolement obtenu et l'esprit étant bien reposé et plus apte à recevoir la semence, on doit se mettre à son aise sous des vêtements amples, dans une atmosphère moyenne d'au moins 15° et d'au plus 30°, en s'allongeant dans un fauteuil ou mieux sur un divan. Détendre alors ses muscles et se recueillir pendant quelques bonnes minutes, en *matant l'imagination;* car il faut se rappeler que la volonté personnelle ne doit jouer ici qu'un *rôle passif* et nullement actif. La pensée doit non seulement marquer en quelque sorte le pas sur place, mais encore se concrétiser, se cristalliser temporairement, prendre ou s'imaginer positivement qu'elle prend la forme matérielle d'un corps représentant la qualité qu'on veut acquérir. Voulez-vous obtenir l'assurance fondamentale? Eh bien! une fée bienfaisante vient se présenter sur votre cheminée, dans la glace ou sur la table d'en face; elle pousse devant elle et soutient l'image encore imprécise d'un homme dont la tenue correcte et la posture aisée sans raideur vous plaît instantanément; son visage est amène, ses yeux et ses lèvres ont le sourire, son front haut et noble reflète les

sereines pensées, écloses dans son cerveau, toute sa mine enfin... mais, au fait, voici que ses traits sont mieux éclairés; vous avez la conviction soudaine d'avoir vu cette figure, cet homme quelque part... vous ne pouvez plus douter, c'est un ami, un membre de votre famille, *il vous ressemble comme un frère...* et c'est votre propre photographie transformée, subtilement matérialisée. Vous êtes donc entré « dans la peau de l'autre », de celui qui est avenant, qui n'a plus de crainte, qui parviendra au but qu'il s'est assigné, qui est en bonne voie pour cela, et qui n'a plus qu'à continuer...

On le voit, ce procédé a surtout pour objet non point d'exciter et de diriger la volonté vers une réalisation souhaitée; mais de supposer, de faire croire et admettre positivement que cette bonification est un fait accompli. Nous ne trouvons pas d'autre parallèle plus exact que le suivant, emprunté à la méthode géométrique analytique : on suppose le problème résolu, comme une machine toute construite, puis on démolit cette machine complète, on la dépèce pièce à pièce, on repère soigneusement et on étudie à fond chacun de ses organes, et quand l'examen est terminé, on sait comment est faite ladite machine et pourquoi elle peut marcher : ce qui permet de la reconstruire en toute certitude de bon fonctionnement. Le sujet à parfaire ne doit donc pas se dire : « Je ne veux plus être craintif ; je ne manquerai plus d'assurance », mais bien s'imposer cette conviction pour lui qualité positivement acquise : « J'ai de l'assu-

rance; je suis modestement imposant; je réussis partout ! »

Ces formules ainsi interprétées sont-elles réellement efficaces, va-t-on peut-être se demander? Nous le croyons, surtout pour les jeunes gens ou les hommes n'ayant qu'une médiocre confiance en leur pouvoir, et qui seraient trop dépaysés au gymnase plus ardu des exercices voliques auxquels cette espèce de gymnastique passive peut servir de trait d'union, d'introduction mitigeante. Un auteur connu, que nous n'avons pas encore eu l'occasion de consulter, M. P.-E. Lévy, estime dans son intéressante *Éducation rationnelle de la Volonté,* que les formules en question, machinalement répétées, finissent par amener petit à petit l'idée concrétisée qu'elles représentent; l'autohypnotisé s'évertue dès lors à mieux préciser cette forme nouvelle, à lui accuser des contours en relief, un ensemble franchement vivant. — « On pourra souvent faire une observation curieuse, ajoute M. Lévy. Il s'agissait, par exemple, de phénomènes douloureux à dissiper. L'autosuggestion vient d'être faite, la douleur persiste aussi vive; il semble que le résultat soit nul. Quelque temps après, le hasard (?) y ramène la pensée; on s'aperçoit avec surprise que la douleur a disparu. On serait tenté de conclure à une simple coïncidence, si l'on ne se rappelait fort bien maintenant l'intention de la douleur primitive, si, raison plus convaincante encore, le fait ne se reproduisait très fréquemment Que s'est-il donc passé? L'idée déposée dans l'esprit, une fois que l'attention consciente s'en est détournée, n'y a pas moins continué son chemin à notre insu; peu à peu,

elle a entamé le symptôme que l'on voulait combattre et, finalement, en a complètement triomphé. En réalité, la douleur avait été si bien dissipée que le souvenir même s'en était effacé : preuve nouvelle, s'il en était besoin, que l'idée d'une douleur et cette douleur elle-même se confondent. Supposons maintenant que la pensée n'eût pas été ramenée fortuitement sur la suggestion qu'on s'était faite. On serait demeuré dans la conviction première que l'autosuggestion avait échoué. Il y a là, on le comprend, un écueil, et ces faits doivent être bien connus et soigneusement contrôlés à l'occasion par qui veut bien se pénétrer de la réalité et de l'efficacité de l'autosuggestion ».

Telle est l'opinion fragmentée d'un excellent auteur. Quelle que soit la vôtre sur cette pratique, gardez-vous bien de hausser les épaules ou seulement les cils ! Réfléchissez, comparez, pesez, méditez encore... et attendez avant de conclure défavorablement, si vous en aviez l'idée mal éclairée. — Vous préférez revenir à la culture du regard ? Fort bien, regagnons la route toute droite, après cette petite digression utile dans un sentier entre roches et bois... Il va sans dire que — pour tenter un exercice sur vous-même — votre choix ne sera pas multiplement embarrassé, car vous ne pouvez guère voir que vos parties basses, — à moins que vous ne préfériez contempler le trou de votre nombril comme les Yogis de l'Inde, ou la rotonde de votre nez comme les moines du mont Athos. Vous préférez évidemment fixer sur vous le petit point psychologique que vous devrez étudier sur autrui bien-

tôt : toujours *entre les yeux,* à la racine du nez. Il vous faut donc un réflecteur fidèle, soit un petit miroir de poche, soit plus commodément une glace d'appartement, placée sur votre table de toilette, ou sur votre cheminée ou dans le panneau de votre armoire. Pour mieux vous familiariser avec votre centre visuel, vous pouvez au début souligner ce point à l'aide d'un crayon de couleur, ou avec une petite tache d'encre lavable, et ensuite avec rien du tout.

Mettez-vous donc bien à votre aise, soit accoudé, soit assis dans un fauteuil ; et *répétez sur vous-même ce que vous avez déjà fait sur la figure en papier,* tout en *demeurant immobile et respirant lentement.* Soutenez l'exercice pendant deux ou trois minutes les premiers jours, puis pendant cinq les jours suivants, puis pendant dix et jusqu'à quinze ou vingt ; davantage si votre clavier visuel n'éprouve pas de fatigue trop sensible. Veillez surtout à ne *jamais baisser les paupières,* ce qui couperait en réalité l'énergie de l'éclair magnétique ; si vous en ressentez le besoin, relevez-les au contraire légèrement à chaque tentation de les laisser choir au repos, à l'abdication. En d'autres termes, essayez sur vous-même ce que vous répéterez sur autrui. Les psychologues ont raison d'affirmer que nous ne nous connaissons pas intimement ; et nous ajouterons à propos que nous nous ignorons, même physiquement, même dans les parties découvertes que nous regardons chaque jour ! Nous ne retiendrons ici que cette pensée sur notre zone interoculaire : bien rares, en effet, sont — même parmi les observateurs ordinaires — ceux qui

savent comment est dessinée cette région qui constitue le piédestal du crâne avec son appendice rhinal ; l'arc double voluté de la source du nez, large ou étroit, double pointe sourcillère, écartée ou rapprochée, fournie ou clairsemée, brune ou blonde; et beaucoup d'autres détails secondaires variables avec chaque individu, chaque type — homme ou femme — dont nous avons dans la première partie expliqué les caractéristiques physiognomoniques.

Ce *point acquis* (c'est bien le cas de le dire, au figuré comme au propre), on pourra revenir aux autres exercices suggestifs, en combinant ou imitant les deux méthodes que nous avons ébauchées, magnétique et hypnotique. C'est-à-dire que lorsqu'on a conquis la pleine possession de soi-même, qu'on peut s'appliquer le regard fixe central pendant de longues minutes sans bouger, sans laisser s'égarer ni même tressaillir un seul de ses muscles, on peut alors étendre cette nouvelle et puissante faculté à l'éducation volique ou magnétique qui est précisément l'inverse ou plutôt le complément de l'éducation autocratique empruntée à l'hypnotisme. C'est ainsi qu'après vous être dit : « J'ai de l'assurance; je réussis partout », vous aurez toute latitude pour vous répéter : « Je veux devenir un homme complet; j'y parviendrai progressivement; je réussirai certainement ! » Mieux, *vous écrirez ce genre de phrase en gros caractères* sur une feuille de papier blanc et vous l'absorberez des yeux pendant de longs instants, vous en scanderez mentalement les syllabes jusqu'à satiété, jusqu'à ce qu'elle se soit imprimée dans votre prunelle, sculptée dans

votre cerveau, — partie alors intégrante de votre malléable substance grise !

Cette phrase et d'autres analogues, autant et plus véhémentes, une fois matérialisées avec vos pensées qui les génèrent, avec vos forces qu'elles suggèrent, vous pourrez sans crainte partir à la conquête de vos rêves raisonnables, à la réalisation de vos plus chers désirs équitables. Allez !

## V. — Regard central fixe.

1. **Puissance consciente.** — Car votre confiance demeure en la réussite qui vous est acquise par votre volonté avertie, dispensée comme un sceptre d'une grande puissance personnelle, dont vous avez nettement conscience, mais dont vous vous garderez bien d'abuser. L'apprenti magnétiseur-respirateur qui se servirait sans discernement de la force subtile jaillie de son regard méthodiquement travaillé, commettrait la même imprudence que le cavalier cravachant jusqu'au sang le coursier qui devait le porter de l'autre côté du torrent et qui, exténué, tombera en deçà sur son maître brutal et maladroit; en cas de récidive plus particulièrement grave, ce sera pour lui la même catastrophe que celle de la fameuse poule aux œufs d'or.

Mais notre disciple intelligent, notre ami fraternel en sait maintenant trop pour tomber dans ces pièges grossiers. Bien loin de piquer comme avec une épingle agaçante la racine du nez de son partenaire, il aura soin de *ne la regarder qu'en lui parlant,* comme nous le répéterons dans

l'exemple du paragraphe qui va suivre. Nous disions ci-dessus que très peu d'observateurs connaissent les détails précis de leur propre zone interoculaire; eh bien! qu'ils appliquent cette étude à ce terrain qui constitue le donjon ou plus modernement le blockhaus de nos semblables, qu'il s'agira de détailler attentivement en causant, comme si on voulait faire pénétrer la parole par cette tête d'épingle en chair qu'on regarde posément, sans jamais froncer les sourcils et presque en souriant sous un vernis impassible, plus ou moins éclairci selon les circonstances.

Si vous n'êtes pas encore tout à fait sûr de vous-même, souvenez-vous de notre conseil relatif à la *préparation suggestile*. Après avoir aperçu votre personnage de très loin, supposez qu'il vient de s'asseoir réellement près de vous, *voyez-le* (comme vous vous êtes vu en personne à un précédent exercice), *causez-lui*, face à face avec ce visiteur matérialisé en pointillé dans votre chambre toujours solitaire. Mais ne vous pressez point; respirez longuement, profondément dans les intervalles de ses réponses supposées; puis reprenez l'offensive en répliquant sur un ton naturel, aussi approprié que possible à votre sujet préalablement médité, lentement mâché, et regardez l'autre invariablement *entre les deux yeux fictifs*. Cette préparation étant à votre avis suffisante, vous pouvez aborder les applications de la pratique courante, de la vraie vie.

2. **Regard axial pointé.** — Revenons donc à notre arme la mieux acérée, sans jamais oublier qu'elle est comme

une *épée à deux tranchants*. Nous avons sans doute convaincu nos lecteurs de la grande supériorité de ce regard central qui peut être considéré comme la flèche lancée par l'arc de notre radiation personnelle; et nous essayerons de parfaire cette idée par une nouvelle comparaison mécano-géométrique à la portée de toutes les intelligences et de tous les bagages scolaires.

Voici donc (fig. 14) nos deux lutteurs en présence, le courant dominateur allant visiblement de gauche à droite et le courant subjugué de droite à gauche, — tels le brin conducteur et le brin conduit de deux poulies transmettant et recevant la force motrice. En vertu d'un principe élémentaire de mécanique, toute force F (qui semble ici provenir d'un *coin* enfoncé d'autant plus aisément qu'il est plus aigu) peut se décomposer en deux autres forces angulaires $F_1$, $F_2$, qui représentent dans notre cliché les composantes de la résultante initiale émanée du coin fictif. Or, que se passe-t-il précisément, dans ce cas fréquent des deux duellistes psychiques? Ce fait que le vainqueur *pénètre* le vaincu de toute la puissance subtile qu'il lui envoie, tandis que le vaincu non seulement est subjugué par ce fluide dominateur, mais encore *renvoie* son faible magnétisme personnel vers l'autre, le dompteur, qu'il semble ainsi implorer. Et c'est bien ce que font ressortir la première composante $F_1$ dirigée vers le cœur, dans tout l'organisme du Faible, et la deuxième composante $F_2$ qui perce le cerveau, la boîte cranienne dont le contre-choc (autre loi mécanique de la réaction égale et de sens contraire à l'ac-

tion) la restitue au Fort qui, bien loin de perdre quoi que ce soit à cet exercice, s'enrichit encore de tout le magnétisme que le Faible lui abandonne inconsciemment.

Cette comparaison — comme d'autres qui précèdent ou qui suivent — nous est exclusivement personnelle, et nous la croyons rigoureusement inédite. Nos lecteurs sérieux leur attribueront la valeur qu'ils trouveront la plus exacte; et nous serons heureux si elles ont pu faire naître d'autres vérités moins subtiles, mères à leur tour de résultats plus tangibles et plus radieusement indiscutables.

Ce contre-temps apparent, bien loin de nous avoir écartés de notre sujet actuel, nous y guide au contraire avec plus de justesse et de puissance, — comme la symbolique courroie lancée vers la petite poulie *p*, retourne avec plus de force sur la grande motrice P. On fera donc usage du *regard axial pointé,* dans toutes les circonstancees qu'on jugera propices, mais *seulement lorsqu'on parlera.* Et cette manœuvre discrètement énergique sera aussi bien applicable sur l'homme qu'on redoute que sur celui qu'on ne craint point. D'autre part, M. Turnbull considère le cas où l'on veut produire une bonne impression en dépit des circonstances. — « Supposez, dit-il, que vous êtes sur le point d'avoir une entrevue avec un homme dont la personnalité semble toujours peser sur vous; supposons encore que cet individu appartient à l'espèce connue de l'homme au regard insolent, aux manières brusques, au cou de taureau; un homme d'importance dans son milieu, mais entièrement dépourvu de sentiments délicats; un

être en un mot aussi grossier que cruel. C'est une torture, comme on peut bien le concevoir, pour une personne de sentiments fins et élevés, d'avoir affaire à un tel individu, surtout quand il s'agit de lui demander un service ou une faveur; les êtres de nature grossière se plaisent, en effet, à humilier davantage ceux qui se font humbles. Vous pouvez cependant manier ce type d'individu très aisément; les connaissances que vous avez déjà acquises et votre mise en pratique de la conservation des forces vous protègent de toute atttaque qu'il aurait pu faire autrement contre votre sensibilité, en mettant en jeu votre faiblesse ou votre vanité. Vous apparaissez donc, devant lui, sous un jour modeste et vrai, sentant avec raison que vous pourriez vous présenter sous un jour plus favorable, si vous le vouliez. Le fait même d'être conscient de cela est une force qui se montrera sur votre visage malgré vous, et vous aidera à influencer ou réprimer la force contraire dont vous allez bientôt soutenir le choc. Conscient de votre force en réserve, vous engagez la conversation avec calme et confiance. Il faut que votre attitude ne décèle aucun signe d'impatience ou de gêne; montrez-vous agréable, reposé, sûr de vous-même, et ne soyez ni gauche, ni importun... »

Très bien. Mais nous devons remarquer en passant que tous les « cous de taureau » ne sont pas forcément dépourvus de sentiments délicats, ni appartiennent à des êtres invariablement grossiers et cruels. Certes, il en existe, et toujours trop, de ces butors éléphantesques qui se délectent

à humilier les natures douces et d'apparence chétive; mais nous devons à la stricte vérité de reconnaître que beaucoup de colosses — surtout parmi les bedonnants (1), mitigés de lourds boyaux rassis — constituent d'aimables relations, des appréciateurs au jugement fin et rarement défectueux. Ceci rectifié, nous redirons qu'en parlant au gros personnage il faut le regarder bien en face, *entre les yeux,* au centre de gravité (le *c. d. g.* des physiciens) de notre petite zone interoculaire maintenant bien connue. Regardez fixement, mais sans dureté, ce point central, convainquez-vous que c'est par là que doivent passer vos arguments, par la flèche résultant du coin fluidique qui s'enfonce progressivement comme dans notre symbolique figure 14. Si la conversation se prolonge, vous pouvez même broder autour de ce puits minuscule, en examiner la flore poussée parmi la broussaille des sourcils, en dresser mentalement la topo; mais n'oubliez jamais que vous ne devez viser ainsi qu'en causant. Dès que l'autre parle, baissez légèrement la mire, descendez le pic du nez pour explorer les ravins des lèvres, le mamelon du menton, la candeur du faux-col ou les arabesques de la cravate. Écoutez impassiblement discourir votre interlocuteur, puis, quand

(1) C'est là que se tient le *plexus solaire,* grand nerf central de la moelle épinière qui descend sous le creux de l'estomac, et que certains savants considèrent comme le *cerveau de l'abdomen;* ces éminents observateurs lui attribuent même une influence directe sur la nature émotionnelle, en plus de son action sur le mécanisme cœur-poumons de chaque individu. D'où l'utilité de *massages muets* sous forme de « danse du ventre », de la respiration abdominale, etc.

il atteint le bout de son souffle et que vous rejugez l'occasion propice, *bondissez* de nouveau entre les deux crêtes, au sommet du *paracol* oculaire et enfournez de même, et sans hâte et sans crainte; causez clairement, scandez presque vos mots comme s'ils sortaient basculés de votre glotte solide, parlez très distinctement, d'une voix forte sans être tonitruante.

Quel que soit le résultat immédiat d'un pareil entretien, saluez respectueusement, mais bien à votre aise, et sortez persuadé que le gros homme se souviendra de votre visite, même s'il ne vous donne pas tout de suite satisfaction. *A fortiori*, votre succès sera plus éclatant encore, si vous avez affaire à un homme de magnétisme élémentaire ou même moyen; vous constaterez partout que les prunelles ordinaires fuient, sombrent devant les vôtres hardies, et que même les arrogants qui prétendent n'avoir jamais froid aux yeux les détournent irrésistiblement, plus ou moins gênés par votre triangle isocèle axialement pointé.

Enfin, tout ce qui précède concerne non seulement les Respirateurs à longue vue, mais encore et peut-être même mieux ceux qui portent binocle, qui ont *quat' z'yeux*, comme on dit si justement en croyant plaisanter.

3. **Poignée de main magnétique.** — Qu'on nous permette d'ouvrir ce petit paragraphe en rappelant une brève anecdote qui, d'ailleurs, n'est très probablement pas unique dans les annales de la bévue humaine. Donc, un gentleman de nos amis s'étonnait un jour du brusque revirement

survenu dans la hautaine réserve, à son encontre, d'une bonne dame parvenue à côté de son mari (un habile entrepreneur) à une situation de fortune très enviable. Adroitement pressentie, « la dame » finit par exploser, après mille réticences grotesques, qu'elle en voulait à « cet individu » (notre gentleman) qui l'avait méprisée en ne lui tendant point sa main ! La pauvre femme ignorait, de bonne foi, que les messieurs de doivent pas tendre la main les premiers ! — Non, Madame, la civilité interdit d'offrir et, en quelque sorte, d'imposer sa main : de monsieur de moins soixante ans à femme mariée ou veuve, ou jeune fille; d'inférieur à supérieur, par rapport à la situation sociale, à l'âge, etc.; en général, entre gens qui se voient pour la première fois, à moins que des relations mondaines ou autres puissent être prévues. Dans ce dernier cas, il serait impoli, presque impertinent au plus âgé, au plus haut placé de ne pas tendre spontanément — avec abandon ou avec gravité — une main engageante; et, dès lors, l'autre interlocuteur doit saisir avec empressement cette main tendue, avec la joie et au besoin le respect manifestés dans les yeux, dans toute sa personne sincèrement reconnaissante.

Bien entendu, on ne doit pas offrir qu'une phalange, ou que l'extrémité des doigts. Il est des gens qui vous tendent comme au bout d'une gaffe (au propre et au figuré) une main molle, froide autant que celle d'un serpent (comme eût dit le triste Alphonse Allais). Par contre, on ne doit pas serrer comme une pince de homard

ou un étau de serrurier, — surtout d'homme à femme, d'inférieur à supérieur; pas plus qu'on ne doit garder longtemps emprisonnée une main faible, qui ressemble alors à un pauvre oiseau captif, inquiet et certainement mal impressionné d'un pareil sans-gêne, d'un tel manque de tact...

En résumé, le serrement de main magnétique se défend de ces erreurs et de ces fautes. Tout en souriant et parlant au centre interoculaire de votre ami, vous lui prendrez chaleureusement la main droite dans votre dextre — paume et revers — *sans presser les doigts*. Dès qu'il a répondu à votre effusion cordiale, vous vous retirez, en *traînant vos doigts au-dessous de sa paume et en tangentant finalement les siens du bout de vos ongles ronds et clairs*. Un dernier sourire et un dernier mot aimable au puits central, — et vous pouvez continuer la conversation ou votre chemin, avec la certitude que votre ami vous « gobe » un peu plus qu'à la minute précédente.

## VI. — Absorption condensatrice.

1. **Isolement nécessaire.** — Insistons à chaque occasion — même provoquée — sur la nécessité de l'isolement, sur la retraite silencieuse en *catimini*. Qu'on soit assis dans un fauteuil ou allongé sur un divan, il sera bon d'observer (comme nous l'avons conseillé pour la nuit) la meilleure position physico-électrique, dans le sens de l'aimant terrestre : tête au nord et pieds au sud. Dès que vous serez



bien à votre aise, délié de toute entrave même morale, il faudra commencer par *faire le vide dans votre cerveau*, en balayer les idées gênantes, — comme fit Descartes avant de construire son nouveau système philosophique. C'est le repos absolu, une retraite intime dans le silence éloquent, l'anéantissement de toutes les cellules mentales et carnées. Après ces quelques minutes d'assoupissement neutre, reprenez possession de tout vous-même, étirez-vous, respirez quelques cycles moyens, puis intenses, puis de nouveau moyens (durée d'une minute environ) et ne bougez plus, contraignez-vous à ne remuer aucun muscle sous aucun prétexte, tout en fixant un point immobile : le centre de votre méditation matérialisée devant vos yeux clairs.

Comme suite à ce que nous avons déjà partiellement reproduit de son traité, M. Lévy continue d'imiter la méthode Payot quand il écrit sur ce sujet inépuisable : « Le recueillement, c'est bien là l'état de l'esprit qui s'isole de toutes choses, de toutes sensations, de toutes pensées, pour se replier tout entier sur un coin de lui-même, qui, dans le calme, sans tension, sans efforts, sans fatigue, vivifie et féconde quelques idées préalablement choisies, par l'attention purement contemplative qu'il lui accorde. » Et le même auteur conseille de colorer, échauffer en quelque sorte l'idée en se remémorant le plaisir intime qu'on éprouve à se dominer avant de dominer autrui, l'usage qu'on pourra faire de cette précieuse influence, ou de la santé totalement recouvrée par la respiration inten-

sive, etc. Puis, revenant à son idée d'autosuggestion, il conseille de ne jamais laisser l'esprit errer ailleurs, s'égarer hors du chemin choisi, et il offre la règle suivante à observer rigoureusement : « Dès le premier jour, pratiquer très régulièrement deux autosuggestions, l'une le matin, au réveil; l'autre le soir, au moment de s'endormir. Ces deux suggestions serviront, en quelque sorte, de point de repère; elles ne seront négligées sous aucun prétexte, qu'on en sente ou non la nécessité, quelque hâte que l'on ait de se lever ou de se livrer au sommeil. Et ce sera déjà un excellent exercice de volonté que cette violence régulièrement faite à notre paresse naturelle, que cet arrêt imposé par nous à toutes autres pensées, à toutes autres préoccupations. On procédera tout d'abord à une sorte d'*examen de conscience* physique et moral (nous en avons nous-même parlé plus longuement dans la deuxième partie), critique de la journée passée, préparation de la journée à venir, récapitulation des modifications que l'on désire apporter à sa manière d'être présente, des qualités que l'on veut implanter en soi, maintenir ou développer. Puis viendra l'autosuggestion proprement dite... en s'appliquant très soigneusement à se conformer aux règles indiquées. Elle sera, autant que possible, continuée jusqu'à ce que les paroles prononcées le soient en toute sincérité, autrement dit, aient complètement éveillé les idées correspondantes... »

Et c'est ainsi que s'impose progressivement l'habitude de se suggestionner, de dompter ses passions, de les uti-

liser même en auxiliaires occasionnels. Ne serait-ce que pour avoir procuré cet excellent résultat, l'autosuggestion ainsi comprise devrait être formellement encouragée. Elle peut d'ailleurs participer à nos travaux en vue d'autres fins.

2. **Préoccupations sériées.** — Il est donc établi que cette pratique autosuggestionnelle a le primordial avantage de nous aider à nous dominer personnellement. Aussi est-il bon d'insister sur cette nécessité qu'on ne doit point se lasser et encore moins se décourager dans la poursuite du perfectionnement jamais obtenu complet.

Nous avons déjà parlé de la méthode analytique ou hypnotique, qui a certes ses bons côtés. On pourra encore l'appliquer ici, à moins qu'on ne lui préfère la symétrique méthode magnétique ou synthétique, c'est-à-dire : le but à atteindre étant bien précisé comme une proposition ou vérité mathématique à démontrer, on cherchera par quel chemin continu, ou par quelle échelle symbolique on pourra atteindre, échelon à échelon, le sommet final. C'est ainsi que, dans notre *Pont-aux-Anes* (page 163), pris à rebours, on démontrerait d'abord l'égalité des deux triangles obtusangles, puis leur équivalence respective à la moitié du carré et à la moitié du rectangle correspondants (d'où l'équivalence alors forcée des mêmes carré et rectangle entiers); par analogie, l'égalité ou l'équivalence des mêmes fragments restants; soit enfin, par addition, l'équivalence du carré de l'hypothénuse aux carrés construits sur les deux côtés de l'angle droit.

On a donc le choix dans les victorieux moyens de disséquer une vérité faite d'autres vérités, en sériant les préoccupations successives qui naissent ou peuvent naître en nous, presque à chaque minute de notre vie active, exténuante et parfois insoluble pour ceux-là seuls qui ignorent, dédaignent ou même — les malheureux ! — méprisent ces mêmes moyens offerts à leur activité, à leur jugement supposé sain. A bon entendeur, bonne chance et longue prospérité !

3. **Gloire des Penseurs.** — D'illustres écrivains l'ont claironnée en des pages immortelles, cette gloire universelle des Penseurs ; et nous n'aurons pas l'outrecuidance de tenter une addition personnelle à ces monuments des plus purs esprits humains. Mais nous profiterons de cette occasion pour clôturer cet avant-ultime chapitre, en rappelant à nos lecteurs comme nous apprentis penseurs, comme nous rationnellement méditatifs, qu'il sied à toute occasion — dans notre clan — de discerner le penseur latent du pensif occasionnel et surtout du rêveur assoiffé d'idées plus ou moins vagues, nourri de projets parfois abracadabrants que notre trop positive humanité ne digérera peut-être jamais ; or, selon l'expresssion profonde de Quinet, « qu'est-ce que cette fièvre éternelle du penseur, si ce n'est la soif de la vérité »?... Cet apanage du vrai penseur, cette pensée qui n'est qu'un souffle, mais suffit à remuer et parfois bouleverser le monde, toute cette merveilleuse quintessence de la nature humaine ainsi divinisée, consti-

tue évidemment la première des facultés du premier chef-d'œuvre de la création visible. Au reste, un vrai penseur éclectique est-il autre chose qu'un penseur libre, quelles que soient ses opinions politiques et religieuses? Combien se prétendent libres penseurs ou chrétiens, ou boudhistes ou mahométans, et qui n'ont que des pensées, des actes de sectaires, s'excluant d'eux-mêmes du temple des rares penseurs libres !

Et puis, ce qui fait la plus belle gloire des Penseurs, ce n'est pas tant les dissertations journalistiques ou *réunionnistes* (pardonnez !) que l'effort persistant de la pensée poursuivant un but utile, moralement ou matériellement, à l'homme qui continue de ramper et gémir sur la croûte terrestre, en dépit de quelques prouesses encore isolées dans les champs de l'aviation physique et psychique : c'est le labeur du chimiste encapsulé dans son laboratoire, sur ses bocaux microbifères; du technicien calculant la puissance d'un nouveau moteur alimenté par un produit agricole; de l'électricien cherchant une transmission inédite de la lettre ou toute autre folie apparente; du moraliste très convaincu et d'autant plus méconnu; les efforts isolés ou combinés de tous ces Inventeurs dans les plus divers domaines de l'activité, travaux souvent ignorés ou anonymes, ou pis spoliés, — d'où est sorti tout le confort moderne. Et c'est pourquoi l'humanité reconnaissante, enfin ressaisie dans sa torpeur millénaire, dans son indifférence coupable ou dans son hostilité infâme et d'autant plus maladroite, devrait hautement, religieuse-

ment honorer les instruments pensants de ce qui fait sa gloire et son bonheur. Nous disons « religieusement » et nous répéterons volontiers cette formidable pensée après M. Ferdinand Buisson lui-même qui, sans doute, n'est point suspect (jusqu'à présent du moins?) de lèse-libre pensée : « Est religieux, proclame-t-il courageusement, l'acte du savant qui se donne tout entier à la vie désintéressée, de l'artiste qui, à travers tous les chefs-d'œuvre, poursuit un idéal de beauté que nulle œuvre humaine n'atteindra ; l'acte du soldat, du médecin, du prêtre, du magistrat qui sacrifie sa vie à un devoir professionnel. Est religieux l'acte le plus humble du plus humble d'entre nous qui, dans l'obscurité de sa vie de tous les jours, réalise volontairement un progrès spirituel, sacrifie quelque chose de ses passions, quelque chose même de ses besoins au besoin de devenir meilleur. C'est la vraie manière de croire en Dieu... » Cette appréciation est de l'excellent M. Buisson.

Mais, au fait, puisque nous parlons des penseurs ou méditatifs, où pourrions-nous trouver un meilleur appui qu'auprès de M. Payot, un des parrains, — sinon le père multiple et éternel — de la méditation et de la volonté... Dressons donc, à la cimaise de ce petit chapitre, cette belle planche, — la plus belle peut-être qu'ait gravée dans son Traité l'éminent professeur psychologue, et qu'on devrait pouvoir relire sur les murs de toutes les écoles, sur les piliers de toutes les bibliothèques, dans les carnets de tous les Penseurs dignes de ce beau nom !

## TOUT LE TRAVAIL FRUCTUEUX DE L'HUMANITÉ EST L'ŒUVRE DES MÉDITATIFS

Si l'on jette un regard attentif sur la conduite des enfants, de la plupart des femmes et même de la grande majorité des hommes, on est frappé de la tendance que tous ont à agir suivant l'impulsion du premier moment et de la très manifeste incapacité où ils se trouvent d'adapter leur conduite à des fins un tant soit peu éloignées. A chaque instant, ce sont les émotions dominantes en eux qui les poussent à accomplir tel acte ou tel autre. A une onde de vanité succède en leur conscience une onde de colère, un élan d'affection, etc. ; et les actes habituels ou obligatoires éliminés, ce qui reste a pour principe, surtout en société, le besoin de donner bonne opinion de soi à des gens dont le critérium est pour l'ordinaire fort peu élevé. Et le penchant est si fort à se prendre naïvement comme type de ce qui est bien, que le public considère uniquement comme hommes d'action les remuants qui ne peuvent demeurer en place, les agités. Quiconque s'enferme en sa solitude pour méditer et penser encourt le blâme. Cependant, tout ce qui a été fait de grand et de durable dans le monde a été accompli par des méditatifs, par des penseurs. Le travail fructueux de l'humanité a été accompli, tranquillement, sans hâte et sans fracas, par ces rêveurs dont nous parlions et « qui tombent dans un puits en regardant les étoiles ». Les autres, les tapageurs, les hommes

politiques, les conquérants, les agités qui encombrent l'histoire de leurs sottises n'ont, considérés à distance, qu'un rôle bien médiocre dans la marche de l'humanité. Lorsque l'histoire, telle qu'on la comprend actuellement et qui n'est guère qu'un ramas d'anecdotes destinées à satisfaire la curiosité un peu niaise du bon public lettré, aura fait place à l'histoire écrite par des penseurs, on sera étonné de voir combien l'action des « grands agités » a peu modifié le large courant de la civilisation. Les véritables héros de l'histoire, qui sont les grands inventeurs dans les sciences, dans les arts, dans les lettres, dans la philosophie, dans l'industrie, prendront la place qui leur revient de droit, la première. Un pauvre méditatif comme Ampère, qui n'a jamais su gagner de l'argent, dont sa concierge devait rire aux larmes, a plus fait par ses découvertes pour révolutionner la société et même la guerre moderne, qu'un Bismarck et un de Moltke réunis. Un Georges Ville a plus fait et fera plus dans la suite pour l'agriculture que cinquante ministres de l'Agriculture mis bout à bout...

---

## CHAPITRE III

# Domination latente.

### I. — Tactique rationnelle.

1. **Adjuvants méditatifs.** — D'aucuns prétendent qu'il est plus difficile de conserver une fortune que de la conquérir. Bien qu'il y ait là une exagération évidente (comme pour toutes les demi-vérités qui montent sur des échasses afin d'être mieux en relief), il faut convenir qu'un tel avis n'est point superflu, et aussi bien au figuré qu'au propre. Quelle est, en effet, la fortune du Dominateur magnétique? Précisément son empire subtil, les agents de son pouvoir personnel, c'est-à-dire la Méditation, la Respiration et leurs sous-puissances dérivées, qu'il sied de surveiller tout particulièrement.

Pour reparler d'abord de la méditation fondamentale, — essentielle comme la respiration intensive et indispensable peut-être plus que cette dernière à quiconque veut parvenir, puis se maintenir — nous compléterons les renseignements que nous avons déjà donnés et les pensées nouvelles qu'ils ont fait ou feront encore germer, par d'autres détails sans doute secondaires, mais également propres à générer d'autres adjuvants. Mais il faudra naturellement discerner quel est le meilleur procédé dans chaque

milieu et surtout pour chaque individu, dont nous ne pouvons à l'avance connaître l'éducation actuelle, la capacité professionnelle, le tempérament physique et moral, etc.

A propos de l'éducation de la volonté, on a très souvent reconnu — et même les philosophes considérés à tort comme antichrétiens : Voltaire, Rousseau, Lamennais, Hugo, Simon, Renan, etc. — que l'Église catholique était une « incomparable éducatrice des caractères ». Cette expression est de M. Payot, l'éminent recteur d'Université, qui dit ailleurs qu'on ne peut assister à une cérémonie dans une église, sans être « pénétré d'admiration pour la science impeccable qui a présidé aux moindres détails ». Sans doute, on ne peut guère contester la valeur sur les sens pénétrés jusqu'à l'âme, des nombreuses figures du culte étudiées dans leurs moindres détails en vue d'une même fin; tandis que pour nous, les adjuvants similaires de notre système ne sont qu'un moyen (emmagasinement ou excitation) pour dresser et maintenir l'homme complet sur le plateau dominateur. On a rappelé, à ce propos, que saint Dominique inventa le chapelet pour soutenir manuellement le travail religieux de l'esprit; qu'un autre saint, François de Sales, recommandait également les gestes extérieurs pour mieux soutenir et au besoin générer les pensées édificatrices. Et n'est-ce pas Leibnitz lui-même (ce demi-dieu presque surhomme comme son contemporain Newton, tous deux déistes, physiciens, mathématiciens, astronomes, génies omniscients !) qui écrivait dans son *Systema theologicum* cette opinion ainsi traduite : « Je ne

partage point la pensée de ceux qui, sous figure d'adorer en esprit et en vérité, écartent du culte divin tout ce qui tombe sous les sens ou excite l'imagination, adjuvants dont a besoin notre humaine infirmité... Nous ne saurions fixer notre attention sur nos pensées, ni graver celles-ci dans notre esprit sans y ajouter quelques secours extérieurs; et ceux-ci deviendront d'autant plus efficaces qu'ils seront plus expressifs. » — Or, si Leibnitz est mort depuis plusieurs siècles, et si l'Église générale n'a pas pu conserver la direction des consciences, tous les arguments qui précèdent n'en sont pas moins d'une actuelle parce qu'éternelle utilité pour l'éducation complète de la Volonté, personnelle ou excentrée.

Parmi les moyens propres à collaborer à cet enseignement moralement supérieur — les armes de cette tactique rationnelle — nous devons reparler notamment de la *prière pensée* et de la *foi religieuse ou laïque* que cette haute pratique suppose. Les lignes qui suivent suffiront sans doute à mieux éclairer le clair-obscur de nos antithèses plus apparentes que réelles.

2. **Valeur relative de la Prière.** — Chassons d'abord, et une dernière fois pour toutes, la possibilité des fausses interprétations de nos idées. D'aucuns sectaires (de moins en moins dangereux, Dieu merci !) ont peut-être déjà récriminé contre notre audace de prétendre que la foi peut devenir indépendante de tout dogme imposé, hautement *philosophique* en un mot très simple. Or, bien que notre

habitude soit de n'exposer en principe que des idées personnelles, nous nous permettrons encore d'effacer notre moi insignifiant à côté d'autres opinions très importantes en elles-mêmes et qui, de plus, ont l'avantage de pouvoir nous éclairer plus impartialement à distance, du foyer de leurs chefs-d'œuvre sans doute contestés ,mais d'autant plus vivants !

Depuis longtemps, Voltaire semble avoir résumé ce grand débat, mais un peu trop subtilement à notre avis, en se plaçant beaucoup plus à l'angle strictement religieux qu'au carrefour philosophique. — « L'Éternel a ses desseins de toute éternité, dit-il dans son *Dictionnaire philosophique*. Si la prière est d'accord avec ses volontés immuables, il est très inutile de lui demander ce qu'il a résolu de faire. Si on le prie de faire le contraire de ce qu'il a résolu, c'est le prier d'être faible, léger, inconstant; c'est croire qu'il est tel, c'est se moquer de lui. Ou vous lui demandez une chose juste; en ce cas, il la doit, et elle se fera sans qu'on l'en prie; c'est même se défier de lui que lui faire instance : ou la chose est injuste, et alors on l'outrage. Vous êtes digne ou indigne de la grâce que vous implorez : si digne, il le sait mieux que vous; si indigne, on commet un crime de plus en demandant ce qu'on ne mérite pas. — Enfin, toutes les nations prient Dieu; les sages se résignent et lui obéissent. Prions avec le peuple et résignons-nous avec les sages. »

D'autres penseurs libres, et notamment Jules Simon, nous semblent avoir émis sur cette importante question,

des pensées très dignes de l'analyse, sinon de l'approbation unanime de nos amis en méditation. Rouvrons donc sa bible de la *Religion naturelle,* précisément au chapitre de la Prière, où il pose d'abord ce principe que « ce n'est pas tant que Dieu ait le droit d'être adoré, mais bien que nous avons le besoin d'adorer Dieu »; et il ajoute qu'une philosophie sans Dieu ou dont le Dieu ne nous entend pas n'a point de raison d'être. Et plus loin : « La prière n'est pas seulement une ressource dans la souffrance; elle est un préservatif contre la faute... La prière a d'ailleurs de l'efficacité par elle-même sans aucune intervention de Dieu. Qu'est-ce que prier, sinon penser à Dieu, à la gloire, à la bonté, à la perfection de Dieu? Pouvons-nous concevoir de telles pensées et les exprimer sans nous sentir améliorés et sanctifiés par leur présence dans notre âme, sans éprouver un élan d'amour vers Celui que nous adorons, sans concevoir un dégoût pour toute passion vile et pour tout attachement que la justice ne sanctionne pas? Remercions Dieu, non de céder à nos prières, mais de nous avoir permis de prier. »

De son côté, Jamblique dit, dans un traité célèbre, quoique ignoré de nos jours, que si la prière ne touche pas directement Dieu (le fini ne pouvant agir sur l'infini), la grâce divine opérant d'après des lois subtiles tend toujours à s'insinuer d'autant plus puissamment qu'elle rencontre moins d'obstacle et qu'elle est mieux attirée; telle, ajouterons-nous, l'eau descendant dans une conduite lisse, et d'autant plus vite qu'elle serait plus fortement aspirée

par une pompe en marche figurant l'effort sur soi, le progrès de l'être humain. Et n'est-ce pas Kant lui-même (qui ne saurait être suspect de superstition) qui ne fait de réserve que sur la forme de la prière, aux formules inutiles d'après lui, mais ajoutant que si cette prière est une aspiration fervente vers la source du bien ou Dieu, elle peut être exaucée, produire une amélioration morale, et dès lors être admise par la religion naturelle.

Et Jules Simon ajoute que la prière (ou le culte) est avant tout un devoir, qu'elle améliore notre âme en l'obligeant à s'occuper de Dieu, à s'élever vers lui, qu'elle nous rend le travail agréable, la résignation et l'espérance faciles, grâce aux images saisissantes qu'elle fait naître en nous. Et il conclut textuellement : « La prière, ainsi entendue et expliquée, n'a rien de commun avec la superstition. Elle est mâle et fortifiante; elle accompagne heureusement le travail, et inspire l'horreur de l'oisiveté; elle glorifie Dieu sans rien coûter à la dignité de l'homme. Elle ne remplace pas la vertu par de vaines cérémonies. Loin de troubler et de débiliter la raison, elle l'éclaire et la vivifie en la ramenant à son origine. Elle est le lien qui rattache l'homme aux autres hommes, et la terre au ciel. »

Nous sommes entré dans ces citations saines, non seulement pour les offrir en méditation à nos amis éclectiques, mais aussi pour en tirer un autre enseignement plus direct destiné à notre éducation magnétique. Qu'est-ce, en effet, que cette lente préparation, si elle ne se maintient point dans le champ des études similaires connues de la primi-

tive Antiquité, et reprises par Jésus-Christ et ses disciples : « Quiconque demande reçoit; et quiconque cherche, trouve; et l'on ouvre à celui qui frappe. » (Saint MATTHIEU.) Mais va-t-on nous objecter ici que l'on n'aurait plus qu'à demander pour recevoir et à se croiser les bras, — comme ce « malin » qui se moquait de la respiration en ricanant que désormais il n'aurait plus besoin de pain, et que l'air des pins de la colline de Saint-Blaise en Paracol ou de la Sainte-Baume lui en tiendrait lieu...

Les personnes sérieuses qui nous font l'honneur de nous écouter depuis des centaines de pages n'auront pas besoin d'une riposte — même très calme — de notre part. Car ils la connaissent, la forme et la signification de cette admirable et réconfortante parole : « Aide-toi, le Ciel t'aidera ! » Qu'il nous suffise d'ajouter seulement ce conseil d'ordre général et d'application individuelle :

Entrez progressivement et hardiment dans le royaume du Bien qui contient le Travail, la Justice, le Beau. Ne demandez au Dispensateur de ces trésors rien qui, vous étant personnellement utile, puisse nuire à votre prochain; travaillez courageusement, honorablement, et soutenez votre supplique avec une volonté proportionnelle à son importance; soyez juste envers vous-même — corps et âme — et développez cette grande règle d'équité pour en envelopper tous ceux qui seront en contact avec vous; vous obtiendrez ainsi le nécessaire plus ou moins large, selon que vous aurez mérité par votre constance, votre volonté magnétique; et quant au surplus, fiez-vous aux

fruits des récoltes abondantes, issues des bons grains que vous aurez semés, — tel un tout petit capital déposé par le père dans la couche de son nouveau-né qui, devenu bientôt presque vieux à son tour, pourra jouir d'une apaisante rente des seuls intérêts composés durant sa vie active et peut-être à son insu. Enfin, si telle est votre appréciation qu'en espérant pour plus tard le règne difficile d'une intégrale justice sociale, chacun peut et doit y tendre de sa meilleure initiative, soyez compatissant envers les miséreux, car l'aumône n'abaisse personne, ni celui qui en a vraiment besoin et moins encore celui qui la fait discrètement, avec des paroles réconfortantes, faute de pouvoir donner davantage de son temps et de sa personne. Après quoi, vous pourrez vous délecter de tout ce qui restera de beauté artistique pour vos yeux et d'embellissement mental pour votre âme plus sereine..

3. **Respect de toute foi sincère.** — Et si vous ne croyez à rien, ou du moins à aucune religion révélée, quelle sera votre attitude? Mais vous croyez certainement à la religion naturelle qui est l'essence de toutes les autres, de toutes les morales et de toutes les vertus (1), sans quoi

(1) « Femme, crois-moi, répondit Jésus à la Samaritaine, l'heure est venue où l'on n'adorera plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem, mais où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et en vérité. » Le jour où il prononça cette parole, il fut vraiment fils de Dieu. Il dit pour la première fois le mot sur lequel reposera l'édifice de la religion éternelle. Il fonda le culte pur, sans patrie, celui que pratiqueront toutes les âmes élevées jusqu'à la fin des temps. Non seulement sa religion, ce jour-là, fut la bonne religion de l'humanité, ce fut la religion absolue; et, si d'autres

vous ne seriez pas notre ami, notre frère en Magnétisme cordial, et vous n'auriez pas eu la patience, la bonté de communier avec nous jusqu'ici.

On a dit et répété, depuis de longs siècles confirmatifs, que la foi seule est féconde. Or, qu'entendait-on et aujourd'hui que doit-on entendre par là, sinon que l'espérance issue du travail, de l'esprit de justice et des autres vertus connexes, doit nous faire obtenir ce que nous désirons équitablement. Et, parmi ces primordiales qualités humaines, ne sied-il pas de placer au premier rang le respect de la conscience d'autrui, que cette interprétation soit prise dans un sens laïque ou dans un sens religieux? A notre avis, rien n'est plus détestable que le parti pris presque toujours hypocrite ou inconscient, — tout comme la médisance. Demandez un peu aux catholiques ce que cela peut leur faire que les francs-maçons singent leurs cérémonies et jusqu'à leurs rubans et bijoux de parade; et aux pseudo-libres penseurs en quoi ils se trouvent gênés que des créatures dolentes offrent des dons à saint Antoine de Padoue, ou allument des cierges inoffensifs aux pieds de Geneviève de Paris, canonisée pour les miracles qu'on

planètes ont des habitants doués de raison et de moralité, leur religion ne peut être différente de celle que Jésus a proclamée près du puits de Jacob. L'homme n'a pu s'y tenir; car on n'atteint l'idéal qu'un moment. Le mot de Jésus a été un éclair dans une nuit obscure; il a fallu dix-huit cents ans pour que les yeux de l'humanité (que dis-je! d'une portion infiniment petite de l'humanité) s'y soient habitués. Mais l'éclair deviendra le plein jour, et, après avoir parcouru tous les cercles d'erreurs, l'humanité reviendra à ce mot-là, comme à l'expression immortelle de sa foi et de ses espérances. » (RENAN : *Vie de Jésus.*)

lui attribue. Qui oserait contester que, de même que le saint de Padoue (*ou l'idée qu'on se fait de sa puissance*) peut mettre celui qui y croit dans une situation mentale susceptible de le conduire — peut-être par une sorte de *raisonnement inconscient* — sur l'objet qu'il avait mal cherché; de même, l'esprit de sainte Geneviève (*ou la communication qu'on a ou croit avoir avec cet Esprit*) peut ramener dans le droit chemin de la méditation et de la vertu, de l'équité et du succès, quiconque s'en était écarté ou craignait de s'égarer. Beaucoup d'entre nous — même parmi les spiritualistes — ne croient pas à l'efficacité certaine de ces pratiques; mais, tout en gardant nos convictions individuelles, nos vérités et nos erreurs, soyons au moins réservés pour ce que nous trouvons erroné chez les autres, ayons la pudeur du respect intégral de cette conscience d'autrui.

L'auteur de ces lignes n'aura aucune peine à convaincre ses lecteurs qu'il n'éprouve aucune attraction particulière pour la doctrine de Mahomet, qu'il ignore d'ailleurs dans ses détails rituéliques; et pourtant il se fût cru réellement coupable envers des semblables visiblement convaincus, s'il avait pénétré dans la plus infime mosquée levantine sans chausser à la porte des sandales spéciales et sans se composer, sous ces voûtes modestes ou majestueuses (surtout les splendides de Constantinople), un vernis sincère de respect, sinon d'adoration. — Voici, à ce propos, une autre opinion de Jules Simon, que nous avons notée plus de dix ans après nos excursions dans les Turquies, et qui n'a donc pu nous influencer lors de nos visites aux

maisons de muezzins : « Nos devoirs envers la religion d'autrui ne se bornent pas à la tolérance. La tolérance n'est qu'un devoir négatif, dont nous dirons seulement qu'obligatoire pour tout le monde, il l'est plus particulièrement pour les philosophes, puisque la liberté est le principe même de la philosophie. Réclamer pour soi la liberté de penser et ne pas l'accorder aux autres, c'est ajouter une inconséquence à une faute. Mais il ne suffit pas de tolérer les religions, il faut les respecter. Après tout, qu'est-ce qu'une religion, même fausse, sinon un hommage rendu à la Providence? Et qu'est-ce que la piété, même mal réglée, sinon une effusion de sentiments généreux, qui ne peuvent prendre naissance que dans une âme reconnaissante? Nous ne croyons pas à la mission de Mahomet; cependant, quel est l'homme de cœur qui oserait blasphémer contre le Prophète en présence d'un musulman? Quel est celui qui ne se sentirait touché s'il entrait dans une mosquée, et qu'il y vît une population tout entière, animée par un sentiment de piété fervente? Tout effort par lequel une âme tend à se diriger vers Dieu a quelque chose de sacré... Ainsi est tracé notre devoir par rapport aux cultes positifs : nous ne devons ni feindre d'avoir la foi si elle nous manque, ni nous associer aux cérémonies d'un culte qui n'est pas le nôtre, ni attenter à la liberté en nous plaçant entre Dieu et la conscience de nos frères, ni refuser notre respect aux cérémonies, aux pratiques, dont les humains se servent dans la sincérité de leur cœur pour adorer Dieu. »

On conçoit que nous pourrions allonger indéfiniment la liste de nos comparaisons et de nos citations sur ce grave sujet inépuisable; mais nous espérons fermement que ce qui précède suffira pour convaincre tous nos amis (si cette prière avait été nécessaire pour quelques-uns) de la nécessité qu'il y a de tolérer et de respecter toutes les croyances sincères, — en laissant à leur triste condition infamante les hypocrites et autres malfaiteurs non encore évolués !

## II. — Contre-forces domptées.

1. **Ennemis à capturer.** — Nous ne saurions présenter ici une comparaison plus imagée que celle des ennemis à la fois fictifs et réels opposant une certaine réaction à l'action de nos forces magnétiques. Parmi ces adversaires que notre volonté doit vaincre, tout le monde connaît plus ou moins : la vanité, l'orgueil, la médisance, la paresse, le gaspillage, etc.

La vanité est assurément un des défauts les plus fréquents qu'on rencontre chez ceux qui, voulant parvenir ou étant arrivés à leur but, devraient précisément s'en défier comme d'une gueuse aux pièges latents : car elle est cause d'une perte *permanente de magnétisme,* puisque par cette erreur de la course à l'approbation, à l'*admiration quémandée,* vous intervertissez les rôles (de positif votre rôle devient négatif), vous vous rabaissez à la taille de « celui qui a donné » et vous n'êtes plus « celui qui reçoit une chose due ». — L'orgueil de Matuvu n'est pas moins

nuisible en sens inverse; car, au lieu de nous abaisser sous le niveau du magnétisme négatif, il nous élève trop au dessus ou plutôt nous éloigne si rébarbativement du champ magnétique, que les *lignes de force* conventionnelles n'ont plus aucune action accumulatrice sur notre aimant personnel. Mais il sied de distinguer l'orgueil détestable de la digne fierté que beaucoup d'individus même un peu cultivés confondent étourdiment. Et nous classerons dans le même sac à vilaines bêtes, la médisance qui ravale l'être humain d'autant plus bas qu'il méprise davantage son prochain, — quand ce prochain est honnête, bien entendu : s'il ne l'est point, mieux vaut dédaigner de s'en préoccuper, l'ignorer quand il ne cherche pas à nuire; mais s'il est au fond digne de respect, on commet une double faute, très souvent un véritable crime moral, en méconnaissant ses qualités.

Enfin, personne n'ignore les inconvénients issus de la paresse manuelle et intellectuelle (l'une ou l'autre forme de cette activité totale étant d'ailleurs fréquente, considérée isolément); du gaspillage des forces magnétiques, comme des deniers métalliques indispensables au rôle de l'homme dominateur; de l'étourderie, souvent née de la distraction ou du manque de réflexion; et d'une foule d'autres ennemis sans doute moins néfastes à notre succès général, — félins à griffes courtes et à dents moins acérées — mais qu'il est néanmoins nécessaire de capturer et de dompter méthodiquement.

2. **Désirs réfrénés.** — Ces ennemis nombreux, petits et gros, nous guettent constamment, s'insinuent en nous sous fluides de désirs et d'habitudes, d'autant plus difficiles à chasser de notre maquis d'herborisations magnétiques. — « Si chacune de nos pensées, dit M. Lévy, de nos sensations, chacun de nos sentiments, de nos mouvements, de nos actes, n'était qu'un fait passager, simple réponse de l'organisme à une sollicitation extérieure, disparaissant avec la cause même qui l'a provoquée, la vie ne serait qu'un perpétuel recommencement; ou, pour mieux dire, à peine serait-elle possible, l'homme restant aussi ignorant de toutes choses, aussi inhabile à se conduire qu'il l'est au jour de sa naissance. En réalité, il n'est pas un seul phénomène produit ou subi par nous qui meure tout entier. Tout fait physique ou psychique, si léger qu'il soit, nous marque de son empreinte, dépose en nous un résidu. Ce résidu, c'est une tendance à vivre désormais sous une excitation moindre. C'est, en somme, déjà constitué par ce premier fait, un commencement d'habitude. — Le même fait vient-il à se répéter? La tendance à la reviviscence s'accentue. Mais, en même temps, et par une conséquence toute naturelle, nécessitant, pour se produire, un effort, une somme d'attention moindre, le phénomène perd de son relief, il s'obscurcit progressivement dans la conscience. Enfin, au degré le plus élevé, l'habitude s'affermit, s'enracine si profondément dans l'individu que désormais elle fait, à son insu, corps avec lui-même. Non seulement l'acte tend à se produire spontanément, mais tandis que

jusque-là il fallait un effort pour le faire, maintenant il faudrait effort pour en empêcher la production. » — C'est-à-dire que l'*habitude* est devenue un *besoin* qui exige satisfaction, et fait réellement partie de notre nature ainsi modifiée quelquefois en bien, mais le plus souvent en mal.

Comme exemples, tout le monde connaît les mauvais effets du prétendu « apéritif » (qui trompe, ferme plutôt l'appétit au lieu de l'ouvrir), du tabac, de l'opium, de la morphine, etc., etc. Au contraire, quiconque s'en pénétre consciencieusement se bonifie virtuellement par l'hygiène intégrale, la propreté du corps, la pureté de l'âme, les pratiques de la méditation, et les autres bonnes choses qui découlent de ce divin Pactole...

3. **Fauves domestiqués.** — On sait que presque tous les animaux actuellement domestiques vivaient jadis à l'état sauvage, à l'exception du chien gigantesque qui, à l'origine, tenait tête aux bêtes les plus féroces et les plus redoutables, y compris le lion-roi; sans le courageux chien fidèle qui, le matin, ouvrait la sortie de la hutte mal barricadée, il est fort probable que l'homme n'eût pas survécu, pullulé pour conquérir l'immense petite Terre. Puis vint l'âne aux oreilles subtiles et au dos accommodant; puis le cheval pour les travaux plus sérieux; puis l'éléphant pour compléter par l'offensive le rôle défensif du chien; puis d'autres auxiliaires pour nous servir de pâture, en attendant ceux qui devaient être dressés pour notre agrément.

On conçoit sans peine que ces conquêtes successives de

l'homme actif ne furent point acquises en quelques années, ni en quelques siècles, mais seulement au bout de milliers d'ellipses autour de l'énigmatique Soleil; et encore pourrait-on ajouter que cette très lente assimilation n'est point tout à fait terminée, puisqu'elle dure encore et durera sans doute éternellement, sinon dans le principe, du moins dans les détails. Or, ce que l'homme a fait pour les bêtes sauvages d'abord hostiles, pourquoi ne le tenterait-il pas pour ses défauts et ses vices, qui sont parfois autrement redoutables — serpents roulés, lovés au cœur du nid — que les vipères timides ou les tigres des forêts coloniales?

Pour ne pas rembrunir davantage le tableau comparatif, tenons-nous en aux actes les plus fréquents, non pas du simple au composé comme on dit parfois, mais plus aisément du facile au difficile. Combattons d'abord nos désirs inutiles ou nuisibles (ils ont presque toujours ces deux inconvénients à la fois). Supposons, par exemple, que se présente à votre esprit la tentation apparemment avantageuse ou agréable, mais au fond hypocritement hostile, de vous désaltérer en pleine canicule d'une grande chope de bière glacée; si vous vous laissez aller à satisfaire cette envie lancinante, vous compromettrez immédiatement votre santé (on a constaté des morts subites en pareil cas), ou tout au moins *vous perdez de l'énergie* et doublement, en physique et en moral. Si, au contraire, vous résistez à cette tentation, en vous abstenant de tout liquide et au besoin en suçant une paille ou un calcul, vous augmentez d'autant votre puissance, car *vous emmagasinez de l'éner-*

*gie,* la même quantité exactement que vous auriez perdue en cédant à l'attrait trompeur, en abdiquant de votre volonté autodominatrice. Vous pouvez encore bonifier cet acquêt (ou un autre) en le travaillant, le pelotant, le comprimant comme un *fluide élastique* qu'il est en réalité; appliquez-lui à fond la méthode respiratoire en trois temps : d'*aspiration* (« j'absorbe la puissance émanée de ce désir »), de *retenue* (« je m'approprie pleinement cette force pour l'ajouter à celles que je possède déjà »), d'*expiration* (« je rayonne à volonté le total de ces nombreuses forces intégrées en ma seule puissance magnétique »).

Nous devons appliquer la même méthode pour dompter ou atténuer nos autres défauts moraux ou physiques : l'impatience, la colère, la paresse, la timidité, la sensualité, la sexualité (1), et tous les autres ennemis petits et gros de notre dignité, de notre éducation dominatrice, de notre pleine valeur humaine. — Nous croyons en avoir assez dit pour laisser à nos amis le soin de compléter par

(1) « Certaines nations et entre aultres la mahumetane, abominent la conjonction avec les femmes enceintes : plusieurs aussi avecques celles qui ont leurs flueurs. Zenobia ne recevoit son mary que pour une charge; et cela faict, elle le laissait courir tout le temps de sa conception, luy donnant seulement loy de recommencer : brave et généreux exemple de mariage. C'est de quelque poëte disetteux et affamé de ce deduit que Platon emprunte cette narration : Que Jupiter feit à sa femme une si chaleureuse charge un jour que, ne pouvant avoir patience qu'elle eust gaigné son lict, il la versa sur le plancher : et par la vehemence du plaisir, oublia les resolutions grandes et importantes qu'il venoit de prendre avec les aultres dieux en sa cour céleste, se vantant qu'il l'avoit trouvé aussi bon ce coup là, que lorsque premierement la depucella à cachettes de leurs parents. » (DE MONTAIGNE : *Essais.*)

leur nécessaire initiative ce qui reste à faire, à semer et à récolter dans ce vaste champ inépuisablement fécond...

### III. — Nourriture des poumons.

1. **Air pur ingéré.** — La pureté de l'air destiné à la respiration animale est nécessaire et même indispensable à quiconque veut s'assimiler pleinement la puissance de cet oxygène générateur. Conçoit-on une machine fonctionnant bien avec une vapeur charriant des particules dures menaçant le parfait alésage du cylindre, ou une chaudière résistant à une chauffe continue avec de l'eau chargée de dépôts gras ou calcaires? Eh bien! ce que les ingénieurs des machines métallifères conseillent invariablement à leurs surveillants, les médecins de nos organes carnifères, proprement chacun de nous leurs conducteurs, nous devons l'observer dans notre machine, nos mécanismes, — en réalité notre petite et merveilleuse usine.

Nous avons déjà dit ce que nous pensons de l'aération des locaux où nous passons la majeure partie de notre vie, faute de pouvoir la promener constamment en libre campagne; et nous prions instamment nos lecteurs de revenir à ces inspirations, de les commenter et compléter toutes les fois qu'ils en auront le loisir. Nous devons ajouter ici que cette condition nécessaire n'est point suffisante; car, pour nous en tenir à la comparaison ci-dessus, à quoi servirait de remplir de vapeur, même très épurée jusqu'à la surchauffe, un cylindre dont le tiroir serait malencon-

treusement calé? — Voici à ce propos l'opinion du Dr Bertrand Lauze, exposée depuis une dizaine d'années dans le spécial *Journal de Magnétisme :* « Je pense que cette fonction (respiratoire) est plus complexe et qu'elle ne se borne point à un simple phénomène de fixation d'oxygène par le sang à la faveur de son apport par l'air dans les alvéoles pulmonaires, et au rejet de ce dernier, du résidu acide carbonique. Cette fonction est certainement plus complexe, car je crois que chaque aspiration favorise l'entrée et la fixation dans le sang d'une quantité, d'un nouvel élément pour le corps, la *matière radiante.* — Cette matière s'introduit-elle dans le poumon isolée, libre et indépendante des autres gaz; ou bien a-t-elle pour recteur l'oxygène, ou encore les petites quantités d'oxygène renforcé que contient l'air et que la science nomme ozone? — Si l'oxygène est son recteur normal, l'ozone doit, par sa nature même, être plus chargé en matière radiante, et cette nouvelle force nutritive nous rendrait compte plus naturellement de l'action curative bienfaisante des stations de montagnes, l'air des hautes altitudes ayant un oxygène plus pur et toujours plus chargé d'ozone... Ainsi donc, considérer la matière radiante comme un nouvel élément, facteur nécessaire à l'alimentation des êtres, c'est expliquer et comprendre d'une façon rationnelle l'action du fluide magnétique, matière radiante accumulée chez des personnes qui sont en quelque sorte des piles, condensateurs vivants de la matière radiante... »

On doit se rappeler que nous avons nous-même avancé

et développé cette comparaison. — « La voie pulmonaire est-elle la seule porte d'entrée du nouvel aliment? Tous nos organes jouissent-ils de la même puissance assimilatrice vis-à-vis de ce nouveau facteur vital? N'y a-t-il pas dans notre cerveau un centre plus spécialement chargé de l'accumuler pour que, de là, il s'irradie au travers des fibres de notre organisme? Ne convient-il pas d'attribuer cette fonction accumulative à l'une des glandes nobles et plus particulièrement au foie, au pancréas ou à la rate? »

A toutes ces questions, nous répondrons à M. Lauze et avec M. Bosc, qu'il « brûle » (peut-être volontairement) ; car on sait depuis très longtemps que la glande pinéale, au centre du cerveau, a une action directrice prépondérante sur le mécanisme pulmonaire. Mais, pour donner une sanction immédiatement pratique à ces considérations anatomiques, nous prierons nos lecteurs de revenir à notre procédé de respiration intensive (p. 178). Ils ont même dû, comme nous, l'expérimenter, se l'assimilier progressivement et pleinement; car cette image n'est-elle pas au fond la réalité, de l'oxygène lavant et fouettant le fluide sanguin qui va baigner et vivifier toutes nos cellules sans exception, « des pieds à la tête », en les imbibant de sa subtile Force-Vie? Au reste, cette conception, sérieusement interprétée comme il sied à tout bon Respirateur, ajoutera un attrait de plus à ce jeu réconfortant, et complétera ainsi l'utile par l'agréable.

2. **Régulation normale.** — Les quelques mots qui nous

ont servi à comparer les deux machines symboliques en fer et en chair, seraient peut-être perdues dans leur brièveté si nous ne profitions pas de cette occasion pour ajouter quelques lignes montrant toute l'analogie qui existe entre les deux systèmes.

Pour nous en tenir aux généralités nécessaires et suffisantes, nous rappellerons qu'une machine à tiroir T (fig. 15) fonctionne de la manière suivante : 1° le piston P se trouvant au point extrême gauche ou *point mort bas* (ou bas-vapeur BV), la vapeur vient de la boîte à tiroir et pousse le piston de gauche à droite; la pression maximum se maintient ainsi de A jusqu'en B, soit *ab* en projection horizontale; 2° quand le piston est en B, le tiroir ferme l'arrivée à gauche, et la vapeur précédemment introduite se détend et continue de pousser le piston vers la droite jusqu'à son *point mort haut* : c'est ce que représente le point extrême C du diagramme, tandis que la valeur en projection de cette période est représentée par *b*C, approximativement égale à *ab;* 3° de C en D se produit l'échappement sur la face gauche du piston où la vapeur, après avoir travaillé, vole vers le condenseur E; et c'est encore la même projection C *b*, en sens inverse; 4° enfin, de D en A se produit la compression à la gauche du piston tandis que la vapeur vierge va être introduite par le tiroir sur la face de droite par HV (haut-vapeur).

Nous avons négligé à dessein les détails secondaires du diagramme démonstratif, dont la surface hachurée représente précisément le travail proportionnel du piston sur

l'arbre de couche. Or, n'est-ce pas ce qui se passe tout semblablement dans la respiration méthodique à quatre temps : 1° *aspiration* d'air correspondant à l'introduction de vapeur; 2° *détente* commune de chaque fluide emplissant le cylindre d'une part, et le corps humain d'autre part; 3° *échappement* de l'un comme de l'autre vers l'atmosphère libre, à moins que ce ne soit au condenseur métallique ou dans une chambre habitée; 4° *compression* enfin, car, dans cette dernière période de repos, la vapeur fatiguée voit sa course, son évasion coupée — de même qu'est interrompue l'expiration de l'air pour permettre aux poumons un jeu plus libre et facultatif, telle une reprise de possession, en attendant la réintroduction très proche d'une autre lampée d'air pur, comme d'une autre volée de vapeur vierge. (Voir aussi notre croquis 16, avec les deux poumons droit D et gauche G, séparés par le cœur C; la trachée T, bifurquée en deux branches B, B, qui se multiplient elles-mêmes en une prodigieuse herborisation comprenant les ramifications bronchiques, les lobules pulmonaires et les vaisseaux capillaires.)

L'analogie des deux systèmes est donc frappante dans les grandes lignes, et nous avons cru qu'il valait la peine de la signaler pour mieux démontrer la nécessité d'une régulation normale dans notre machine comme dans l'autre. Nous espérons que nos initiés penseront la même vérité.

3. **Exercices combinés.** — Nous avons eu l'occasion de dire (deuxième partie) une partie du bien que nous pen-

sons de la gymnastique suédoise, en tant que principe de développement corporel et de vitalité complémentaire; il nous reste encore à indiquer quelques exercices dérivés de cette excellente méthode, en combinant l'action simultanée des membres et des poumons. Rappelons notamment que, d'après le professeur Michaux, ces pratiques ont pour but d'aider les quatre grandes fonctions de notre organisme : respiration complète, circulation, nutrition, innervation.

Premier exercice. — Vêtu simplement avec ceinture serrée à la taille, on se mettra debout devant une fenêtre ouverte ou mieux en plein air, le corps tout droit, pieds à angle droit avec talons joints, jambes raides, mains collées aux cuisses, tête plantée comme un mât vertical, la poitrine légèrement bombée et le menton légèrement rentré pour raidir la partie supérieure de la colonne vertébrale. Ces détails étant rigoureusement observés, on monte les mains à plat sur les hanches, les doigts serrés horizontalement sur la ceinture, et l'on est prêt à fonctionner.

*Premier temps.* — Aspirer profondément en comptant dix secondes, et en se soulevant dans cette durée sur la pointe des pieds, talons toujours joints à angle droit;

*Deuxième temps.* — Emmagasiner l'air aspiré en comptant cinq secondes, et en se maintenant sur la pointe des pieds joints;

*Troisième temps.* — Expirer lentement en comptant dix nouvelles secondes, tandis que les pieds invariablement à angle droit vont reprendre leur position primitive;

*Quatrième temps.* — Se reposer pendant cinq secondes, pieds écartés et bras ballants.

On recommence le cycle complet une dizaine de fois consécutives, matin et soir, avec un total de trente secondes la première semaine (soit un exercice d'une durée complète de cinq minutes, ou dix fois une demi-minute). La semaine suivante, on répète vingt fois de suite le cycle de trente secondes, qui, la troisième semaine, doit atteindre quarante, puis cinquante, soixante secondes; et ainsi de suite au maximum raisonnable.

Deuxième exercice. — La position initiale étant prise, corps tout droit, bras allongés et pieds à 90°, on continue :

*Premier temps* (fig. 17). — Aspirer profondément vingt secondes, tandis que les bras s'allongent devant et perpendiculairement au corps (en comptant de 1 à 10), puis sont levés bien verticalement, paume des mains en dedans (de 11 à 20);

*Deuxième temps.* — Emmagasiner l'air pendant dix secondes, les mains en l'air et les pieds immobiles (à angle droit durant tout le cycle);

*Troisième temps* (fig. 18). — Expirer lentement en vingt secondes, les bras s'abaissant écartés à droite et à gauche, paumes dessus, puis dessous alternativement, perpendiculairement au corps (de 1 à 10), puis réabaissés à leur position initiale (de 11 à 20, les mains tangentes aux coutures);

*Quatrième temps.* — Repos de dix secondes, bras et pieds libres.

Augmenter progressivement la durée des cycles et des exercices, comme pour le premier cas.

TROISIÈME EXERCICE. — On reprend le premier cas, mains sur les hanches, etc., le premier et le deuxième temps ne changeant point; puis, au troisième temps, au lieu de s'arrêter à la position normale des pieds à plat, tout le corps continue de descendre jusqu'à ce que le tonquin vienne presque effleurer les talons relevés à angle droit; le quatrième temps prévu pour l'inaction étant alors pris pour revenir à la position initiale, tandis qu'on se repose d'une durée égale à l'expiration.

On peut varier ainsi à volonté les positions du corps et des organes, tout en augmentant judicieusement les durées des temps successifs; c'est affaire d'initiative intelligente et de capacité pulmonaire. L'essentiel de la méthode consiste — comme tout ce que nous conseillons d'ailleurs — d'y consacrer toute l'attention qu'elle exige pour obtenir les résultats auxquels on prétend; apporter de la précision et de la vigueur dans les mouvements; penser exclusivement à ce qu'on fait et à ce qu'on veut, etc. Le reste viendra par surcroît, en quelque sorte sans qu'on s'en aperçoive, non pas en dormant, mais... en s'amusant!

## IV. — THÉRAPEUTIQUE PULMONAIRE.

1. **Chanteuse à bouche close.** — Dans un original petit ouvrage traitant de l'*Inspiration profonde*, M^me^ la Marquise de Ciccolini nous narre l'intéressante aventure que

voici : « J'étais épouse, j'étais mère; j'avais eu même le bonheur de nourrir mon enfant, quand une anémie se déclara soudain par une extrême pâleur, une surexcitation nerveuse continue, la perte de la voix, les pieds toujours froids, le manque d'appétit, etc., etc. Les médecins, qui m'avaient longtemps traitée pour une irritation de la gorge, finirent par comprendre que celle-ci pourrait bien avoir sa cause dans une certaine pauvreté du sang. Ils ne trouvèrent rien de mieux pour me guérir que de me soumettre à une nourriture extrêmement fortifiante; mais non pas à l'air, ni aux exercices du corps, ni aux promenades, ni aux courses dans les bois, ni à *la respiration active à laquelle je dus mon salut.* — Savez-vous où je finis par le trouver? A Paris! L'excellent Dr Ch. Lethière, homéopathe, dans cette ville, me conseilla l'exercice du chant sous la direction du maëstro Wartel. C'est dans cet exercice que je finis par trouver ce que je cherchais... Wartel possédait à uu degré éminent l'art d'appliquer sa théorie spéciale. Tous ses efforts tendaient à produire chez ses élèves la respiration profonde. Il avait son petit truc à lui, qu'il disait avoir arraché à l'école italienne. *Il nous faisait chanter la bouche fermée.* On parvenait ainsi tout naturellement au but sans le connaître. Bref, trois mois d'exercice journalier sous sa sage direction, je fus remise en possession de la voix et j'eus toujours les pieds chauds. La circulation se trouvant accélérée par l'exercice de la voix, c'est-à-dire des organes respiratoires, la chaleur se rétablissait dans tout mon être... »

Et voilà comment M$^{me}$ la Marquise put rapidement et pleinement recouvrer sa santé en grande partie perdue, malgré l'apparence de ce procédé paradoxal, ou plutôt grâce à son observation rigoureuse, et aussi intelligente qu'originale

2. **Respiration anémicide.** — Nous ne saurions donc trop, une fois de plus l'occasion s'offrant, recommander avec instante et cordiale ferveur la généralisation de cette suprême méthode salvatrice : appliquez-la, même si vous paraissez en parfaite santé, car vous améliorerez encore celle-ci, prolongée bien au-delà de la limite commune, et vous bonifierez bien davantage encore votre santé morale complémentaire, en cultivant en coup double votre essence volique; appliquez-la surtout si votre physique ou votre mental laissent à désirer (presque toujours les deux vont de pair, comme deux roues engrenées sur deux arbres parallèles à la même vitesse), et *a fortiori* si tout votre être « donne de la bande », menace de chavirer dans la détresse corporelle et spirituelle : rappelez-vous le cas spécial de M$^{me}$ de Ciccolini, que vous n'êtes point obligé de traiter identiquement, mais dont vous devez attentivement vous inspirer.

Elle-même conseilla d'ailleurs son excellente méthode à un ami qui avait le malheur d'être aveugle. Homme riche et aimant la bonne chère, ayant dépassé la cinquantaine, il ne se refusait rien de ce qui pouvait charmer son bien-être physique : nourriture très tonique, que parfaisaient

des promenades quotidiennes à l'air libre. Or, malgré ce délicieux et fortifiant régime, le malheureux souffrait d'une anémie persistante ! — « Mon premier soin fut de l'initier aux bienfaits de la gymnastique pulmonaire, confesse son médecin improvisé. Il s'y adonna. Pendant qu'on lui faisait la lecture, pendant qu'on le promenait ou qu'il jouissait de concerts ou autres distractions, il ne cessait de respirer activement. En l'intervalle de deux mois, on vit paraître sous son teint blême et verdâtre un peu de rougeur qui s'accentua. Au bout de cinq mois, *il était complètement guéri.* »

N'est-ce pas vraiment merveilleux, et à quoi attribuer cette guérison après l'autre, précédant ou suivant des centaines et des milliers d'autres guérisons similaires, sinon à l'omnipotente vertu de la respiration profonde, anémicide, mieux *pathogénicide* (si le mot est incorrect, qu'on nous le pardonne pour l'intention !).

3. **Hygiène pulmonaire.** — Et puisque nous sommes sur ce paragraphe de la respiration salvatrice, ne le fermons pas avant d'avoir dit tout ce qu'on doit en savoir d'essentiel. Des statistiques attribuent à la phtisie pulmonaire (qu'on affuble souvent de vocables différents pour désigner la même horreur macabre) *plus de cent mille décès annuels et rien qu'en France;* c'est donc par millions qu'il faut les compter chaque année sur l'immense Terre, même sans tenir compte des vies accidentellement détruites par cette terrible cause originelle au cours apparemment dévié.

Tout ce que nous disons peut donc être directement utile à tous ces infortunés (qu'il serait si possible de sauver en presque totalité), à leurs parents, à leurs amis, à leurs relations, à tous ceux bien plus nombreux encore (car on peut les compter *non plus par millions, mais par milliards !*) qui ne sont pas encore atteints par le plus redoutable fléau actuel et permanent de l'humanité — proie légère et si facile à emporter en un tour de faux !

Répétons donc sans trêve — et répétons-nous inlassablement — qu'*il faut aspirer de l'air pur et libre,* toutes les fois qu'on le peut et même plus souvent, en faisant au besoin des sacrifices par ailleurs, pour s'évader fréquemment au large des agglomérations et pour habiter des pièces spacieuses, haut perchées et quotidiennement baignées de lumière méridionale ; qu'*il faut respirer profondément et méthodiquement,* par cycles de trois ou quatre temps d'une durée totale moyenne de soixante à cent secondes, en les forçant toutes les fois que le développement thoracique le permet, et en prolongeant ces *exercices quotidiens* au moins un ou deux quarts d'heure chaque matin et chaque soir, tout en les appliquant en durées réduites, en y pensant ou sans y penser, pendant le jour et même en dormant la nuit.

Quand vous serez bien pénétré de ces vérités vitales, vous pourrez rire au nez rallongé de tous les oiseaux de mauvais augure qui ne viendront plus vous effleurer de leur aile nègre dans la rue, au bureau, à l'usine, et jusque dans votre chambre balayée d'air libre et de soleil tiède ;

car ces sinistres chenapans fuiront comme les chouettes à la vue du grand jour, comme les moineaux pillards au luisant du fusil, et comme les voleurs à la tire ou à la cambriole à l'apparition du gendarme. — Voilà ce dont doivent se pénétrer jusqu'à satiété, *les vérités que doivent boire et manger* chaque matin, chaque midi et chaque soir, les « élus », les candidats et tous les aspirants, proches ou lointains, de l'enfer pulmonaire. Car n'oubliez jamais que les seuls tuberculeux ne sont pas ceux qui toussent et qui crachent des caillots sanguins, avec les joues creuses, la démarche voûtée et la maigreur squelettique ; combien d'infortunés ont le teint rosé, le torse rebondi, la démarche alerte, toute l'apparence de la pleine santé en un mot, et dont la poitrine couve le levain fatal qu'a déposé l'hérédité, ou une imprudence ou toute autre cause mal connue... Hop ! tout le monde à la pompe, les forts aussi et plus vigoureusement que les faibles, — tout le monde sur le pont, comme quand le navire menace de couler, ou seulement quand on veut jeter par-dessus bord une voie d'eau dangereuse ou insignifiante. Quelques longs coups de poumons avant chaque repas, et tout est paré !

Est-ce le seul avantage que cette bonification physique procurée par l'hygiène pulmonaire? Ce *boni* est déjà capitalement important, on en conviendra, car un corps très sain et un cerveau parfaitement équilibré ne sauraient abriter une âme impure; mais il y a mieux encore, car pour ceux qui pourraient en avoir besoin, toutes leurs autres fonctions psychiques se trouvent du même coup

fortifiées, corrigées, toujours améliorées. — « La gymnastique respiratoire, faite méthodiquement, combat avec succès les sentiments de peur et d'anxiété, la timidité, l'embarras, l'emportement, la crainte, la sentimentalité et le manque d'assurance. » (Dr GEBHARDT : *L'Attitude qui en impose.*)

Il faut donc pratiquer activement, avec une conviction sincère, fervente, cette gymnastique doublement hygiénique, salvatrice de l'âme comme du corps; et non seulement l'observer soi-même quotidiennement, matin et soir, mais encore la recommander à nos proches, à nos amis, à tous ceux que nous reconnaissons dignes d'être appelés dans notre petit purgatoire terrestre...

## V. — HUMANITÉS DIVERSES.

1. **Humanité terrestre.** — Pauvre humanité que la nôtre ! gémissent la plupart de ceux qui scrutent ou cherchent à scruter l'état des humains, de nos semblables. Ces observateurs ont-ils tort de tourner à l'aigre, comme on dit vulgairement, de voir tout en noir, en un mot de ne point cacher leur pessimisme ? Oui et non, à notre avis.

Oui, s'ils ne regardent notre humanité actuelle que sous un angle trop acéré, au seul point de vue absolu ; s'ils étalent cette triste vérité que parmi nous la haine et le mensonge sont de règle presque universelle ; que le faux humanitarisme a pour effet tangible de récompenser les méchants, tandis que les bons pâtissent, sont volés ou assassinés par

les bienheureux candidats à la prison modern-siècle (eau, électricité et autres douceurs dans chaque cellule hygiénique), ou au bagne libre sous les splendeurs de la végétation tropicale ; en un mot que le « loup » dont parlait Hobbe, ne se lasse jamais d'aiguiser ses dents, et que l'infernal « mange-moi ou je te mange » est le cri de guerre tacitement poussé et admis par une horde d'autant plus odieuse qu'elle ourdit ses crimes, ses fratricides sous le couvert d'une fausse civilisation qui nous ramène — comme par des « montagnes russes » — aux temps les plus sombres, non point, hélas ! de la tiède aurore de l'Humanité, mais de la ténébreuse inquisition moyennageuse : effroyable loi de mort !

Non, les pessimistes ont heureusement tort, et ils le reconnaîtront s'ils veulent bien remonter au sommet de la montagne et embrasser d'un circulaire regard à 360°, l'ensemble de la Création qu'ils apprécieront mieux de ce lumineux point de vue relatif, avec ses tares, il est vrai, mais des tares très atténuées par des beautés qu'ils ne soupçonnaient pas ou qu'ils avaient trop vite oubliées. Il demeure encore des âmes nobles et de bonnes choses sur Terre, Dieu merci ! et dont quelques-unes furent même totalement ignorées de nos ancêtres, sans en excepter nos immédiats ascendants du siècle à peine éteint... Nous venons de parler du faîte d'une montagne, mais au propre comme au figuré, ce coin d'observatoire devient très insuffisant, point imperceptible noyé dans l'immense Création. Comme le disait Gœthe, « la nature est un livre qui con-

tient des révélations prodigieuses, immenses, mais dont les feuillets sont dispersés dans Jupiter, Uranus et les autres planètes ». C'est-à-dire que notre petite Terre avec sa petite humanité ne constitue guère qu'un minuscule grain de sable qui cahote par les incommensurables immensités un parasite infinitésimal, colosse pensant qui rampe, gémit ou chante en n'apercevant jamais qu'une très faible portion de l'ensemble des humanités, de la loi de vie célestement intégrale !

Mais revenons dans notre bas-fonds. Aujourd'hui comme jadis, deux vastes clans s'y disputent la suprématie : d'une part le Matérialisme et l'Irréligion, d'autre part le Spiritualisme et la Religion. Selon notre coutume impartiale et conformément à notre esprit éclectique, nous ne prendrons virtuellement parti pour aucun des camps adverses; mais nous rappellerons d'abord que ce n'est pas nous qui avons fait dire à Renan que « le paysan sans religion serait la plus laide des brutes ». Que ce grand spiritualiste ait voulu ou non étendre son apostrophe à l'homme quel qu'il soit, peu nous importe; mais il nous paraît évident qu'il a tenu à stigmatiser quiconque n'a point de religion dans le cœur, de conscience, de dignité, en un mot très simple : de *vertu*.

Au fond, toute la grande lutte est là, du Matérialisme contre le Spiritualisme, de la Bestialité contre l'Esprit. Et nous aurions trop beau jeu à développer longuement nos idées auprès de notre auditoire convaincu d'avance. Nous pourrions plus commodément diluer ici les arguments de

notre illustre maître Flammarion; mais il faudrait alors transcrire des milliers de pages, puisque son capital *Dieu dans la Nature* en contient à lui seul plus de cinq cents. — Qu'il nous suffise donc de constater que plus nous nous enfonçons dans les prétendus progrès du faux humanitarisme actuel, et plus nous rétrogradons en réalité, car nous redescendons vers le bas-fonds, dans la boue, dans le mal sous ses multiples formes ou déformations... Eh bien! qu'un homme de bonne foi (qu'il s'honore d'être déiste ou qu'il ait l'audace de se prétendre athée) ose soutenir que la moralité s'élève en France depuis le début de ce siècle, depuis qu'on a dévasté les temples artistiques de tous les cultes, depuis qu'on répète sur tous les tons aux ouvriers que tout leur est désormais permis, et depuis que les malfaiteurs de tout acabit sont assurés de trouver dans les pseudo-prisons un confortable bien plus complet que celui des travailleurs honnêtes. Le *Porc d'Or!* Prenez garde, vous tous qui sacrifiez à son culte ignoble, vous qui mentez à la voyoucratie insatiable : depuis près de vingt siècles, le souvenir du divin Ami des vrais malheureux a régénéré le monde, et son verbe retentit encore, Il vivra éternellement... mais c'est pour avoir de son exemple prêché le mépris des richesses, le dédain des mauvais riches, — pour la honte des matérialistes gavés et la gloire des spiritualistes finalement pauvres!

2. **Perfectibilité idéale.** — Pour atténuer un peu nos fautes, si c'était possible, nous pourrions admettre que

notre état d'infériorité morale en général provient précisément de l'imparfaite conformation du globe qui nous porte et provoque nos défauts plus ou moins graves, nous les impose, — quand notre volonté défensive se trouve surprise. Au fond, tout le mal passé et actuel semble provenir de cette nécessité fondamentale qui transforme la surface terrestre en une immense boucherie, depuis l'apache qui poignarde l'homme jusqu'au microbe offensif qui annihile le microbe défensif, en passant par le chasseur qui tire la biche et l'hirondelle qui happe le moucheron.

On sait, d'autre part, qu'au dire des végétariens, leur régime exclusif peut seul amener une bonification dans notre état; mais beaucoup d'autres gens aussi sensés répliquent que nos organes ne furent point créés pour cette unique interprétation; et les départageurs conseillent le régime mixte avec un peu de viande et de poisson, beaucoup de laitages, d'œufs, et encore plus de légumes et de légumineux, — sans alcool, cela va sans insister. Les plus éthérés souhaiteraient de pouvoir vivre d'air pur (c'est bien le cas de le dire !), dans des atmosphères nutritives par elles-mêmes et dont l'inépuisable aliment subtil s'assimilerait à nos corps réorganisés en conséquence. Mais alors, appartiendrions-nous à la même humanité? Quel abîme que la Terre, et quel insondable gouffre que l'incommensurable Ciel !

D'ailleurs, toute cette nouvelle combinaison elle-même ne constituerait qu'une beauté relative, physique ou physiologique si l'on veut, dominant notre laideur actuelle,

— tandis que la beauté idéale est absolue, pratiquement inaccessible. Ce serait alors la beauté éternelle, non engendrée et impérissable, dont parlait Platon dans son *Banquet,* beauté exempte de décadence comme d'accroissement; qui n'est point belle dans telle partie et laide dans telle autre; pas admirable seulement en tel temps, en tel lieu et dans tel rapport; pas merveilleuse pour ceux-ci et hideuse pour ceux-là; beauté qui n'a pas de forme sensible, un visage, des mains, aucun organe corporel; qui n'est point davantage telle pensée ou telle science particulières; qui ne réside dans aucun être différent d'avec lui-même, comme un animal, ou la terre, ou encore le ciel; de laquelle participent toutes les autres beautés, mais de telle sorte que leur création ou leur anéantissement ne lui occasionne ni diminution et ni accroissement, aucun changement quel qu'il soit. Et Platon s'écrie encore : « Pour arriver à toi, beauté parfaite, il faut commencer par les beautés d'ici-bas, et, les yeux attachés sur la beauté suprême, s'y élever sans cesse, en passant, pour ainsi dire, par tous les degrés de l'échelle, jusqu'à ce que, de connaissances en connaissances, on arrive à la connaissance par excellence, qui n'a d'autre objet que le beau lui-même, et qu'on finisse par le connaître tel qu'il est en soi... Quelle ne serait pas la destinée d'un mortel à qui il serait donné de contempler le beau sans mélange, dans sa pureté et sa simplicité, non plus revêtu de chairs et de couleurs humaines, et de tous ces vains agréments condamnés à mourir; à qui il serait donné de

voir face à face, sous sa forme unique, la beauté divine ! »

Et n'est-ce pas Bossuet qui, dans son *Traité de la Connaissance de Dieu et de soi-même,* ciselait pour la Vérité éternelle le pendant de ce qu'avait écrit Platon sur la Beauté divine. — « Les vérités éternelles que nos idées représentent sont le vrai objet des sciences. Si je cherche où et en quel objet elles subsistent éternelles et immuables, je suis obligé d'avouer un être où la vérité est éternellement subsistante et où elle est toujours entendue ; et cet être doit être la vérité même, et doit être toute vérité, et c'est de lui que la vérité dérive dans tout ce qui est et ce qui s'entend hors de lui. C'est donc en lui, d'une certaine manière qui m'est compréhensible, c'est en lui, dis-je, que je vois ces vérités éternelles ; et les voir, c'est me tourner à Celui qui est immuablement toute vérité, et recevoir des lumières. Cet objet éternel, c'est Dieu éternellement subsistant, éternellement véritable, éternellement la vérité même. Et c'est dans cet Éternel que les vérités éternelles subsistent... »

N'est-ce pas qu'il y aurait mauvaise grâce et stupide prétention à ajouter quelque fade interprétation à ces sublimes périodes.

3. **Habitants célestes.** — Fort heureusement, tandis que la fatale loi de mort attire la haine implacable et le carnage incessant parmi les animalités terrestres ; la loi de vie, au contraire, orne notre frêle écorce encore mal tassée sur son assiette périodiquement frissonnante (témoins les ré-

centes secousses qui ensevelirent par millions les êtres humains assez imprudents pour rebâtir leurs demeures sous les gueules des monstres insatiables), l'invincible loi vitale embellit de ses ouvrages toute la nature en gestation perpétuelle et, en formidables jets, s'irradie jusque vers les autres Mondes inaccessibles.

Ceci constaté, quelques tenaces mécontents persisteront peut-être à demander raison à Dieu des défectuosités et de notre nature propre et de celles de notre planète. — Quelle belle occasion de leur donner à relire cette courte page du maître Flammarion sur la *Hiérarchie harmonique,* qui les désabusera probablement de cette idée fausse qu'on se fait un peu partout sur les créations divines. « On a dit et répété que rien d'imparfait ne peut sortir des mains de Dieu, et l'on prétend, contre l'ensemble des témoignages de la science et de la philosophie, que la perfection est l'apanage nécessaire de tout ce qu'engendre la force créatrice. On aime mieux soutenir cette proposition toute gratuite, au risque de faire déchoir, on ne sait comment, les êtres de leur grandeur première, plutôt que d'admettre que la loi de progrès est dans la nature, et non point une loi fictive de déchéance. Il en résulte une contradiction insurmontable entre ces dogmes et la science. L'ancienne Académie des Grecs, la grande école d'Aristote ont fait fausse route pour avoir posé en principe l'incorruptibilité du monde : un tel exemple, malgré son autorité respectable de vingt siècles, n'a servi de rien aux métaphysiciens dont nous parlons. Il en est de même aujourd'hui; et quand

l'astronomie, la mécanique, la physiologie, la médecine montrent clairement que la *perfection originaire* n'est point la loi de la Nature, mais bien la *perfectibilité progressive;* quand elles montrent un état d'imperfection manifeste, des lacunes et une force de transformation perpétuelle dans la constitution des corps et dans l'organisme des êtres, on persiste à soutenir que tout est parfait : c'est soutenir implicitement que tout est stationnaire et nier le mouvement, quand tout marche et s'élève suivant le flot ascendant des choses. »

Il importe donc de combattre cette idée manifestement erronée, qui égare beaucoup de discoureurs et les encapuchonne d'ombre au lieu de les éclairer de vérité. Et le même auteur de la *Pluralité des Mondes*, après avoir examiné si l'universelle diffusion de la vie à la surface de la Terre ne dépendrait pas d'une fécondité spéciale de ce globe, en est arrivé à cette conclusion que sur ce dernier l'habitabilité est la plus défectueuse, et que son régime astronomique comme sa constitution géologique sont vraiment d'ordre inférieur. Ainsi, M. Flammarion est bien convaincu de l'habitabilité des autres astres. « Grâce aux découvertes de l'astronomie, nous connaissons la grandeur comparative de l'univers et l'exiguité de la Terre, l'immensité de l'espace, la pluralité des mondes habitables, les distances des astres et le nombre incommensurable de ceux-ci, les lois qui les régissent, les forces qui les soutiennent et qui les animent; nous avons vu l'univers astral dérouler ses magnificences, et l'infini des cieux s'est entr'ou-

vert devant nos regards. Par ces considérations sublimes, tout s'est anobli, tout s'est divinisé; Dieu lui-même nous a paru plus grand, plus puissant, plus majestueux encore; et nous avons senti toute la beauté, toute la vérité de ce spectacle. » Mais voici qu'un reflet du doute des incrédules vient hanter l'astronome-philosophe : si tout ce splendide univers, malgré ses millions et ses millions de mondes, n'était qu'un univers de parade, une perspective inutile d'apparences mensongères? Mais comme d'un coup de jarret, d'un sursaut cérébral, il flagelle ses adversaires : « Que celui qui se croit assez grand pour se poser devant l'œuvre divine et en affirmer cette monstrueuse interprétation, et qui est assez vil pour jeter un tel sacrilège à la face de l'Être suprême, se lève et accepte la responsabilité de son acte; mais que celui qui a compris la vérité de la création et qui en admire la grandeur s'incline devant elle et proclame avec nous la doctrine de la Pluralité des Mondes. »

Certes, il faut convenir que cette théorie est très propre à ramener la Terre et *a fortiori* l'homme à leurs brèves proportions physiques et physiologiques; juste humilité qui n'a d'ailleurs rien d'incompatible avec notre exacte situation, et avec la méthode du grand Pascal qui est aussi la nôtre : abaissant l'homme quand il prétend se hausser d'un orgueil démesuré; mais le relevant quand il s'incline trop, pour lui rendre avec la position verticale et combative, la dignité et le succès.

Tel est encore l'avis de l'illustre historien du Ciel, de

ce pontife du Dieu des Étoiles, qui couronne un de ses très beaux ouvrages comme il ceindrait son vaste front, par cette conclusion splendide, aux phrases scintillantes comme des fragments de soleils : « Retournerons-nous maintenant dans l'ombre où nous dormions hier, et nous laisserons-nous retomber dans les abîmes du doute? La lumière est là-haut qui brille : fermerons-nous les yeux pour ne pas la voir? Les astres parlent, et leur parole éloquente tombe jusqu'à nous : resterons-nous sourds à leur voix? Soyons humbles pour mériter de comprendre l'enseignement de la nature, mais soyons sincères quand nous l'avons compris. Reconnaissons qui nous sommes, et proclamons-le hautement. S'il a fallu soixante siècles et plus, avant que les sciences exactes aient pu apporter les éléments de notre certitude, nous éclairer sur notre rang et nous permettre d'arriver à la connaissance de notre destinée; s'il a fallu cette longue et sainte incubation des années pour animer du souffle de vie notre belle doctrine et en affirmer la vraie grandeur; oh ! gardons-la précieusement, cette doctrine, comme une richesse de l'âme; consacrons-la au Dieu des Étoiles; — et quand des nuits sublimes, nous enveloppant de magnificences, allumeront à l'orient leurs constellations diamantées et, dans le ciel sans bornes, dérouleront leurs mystérieuses clartés... à travers l'immensité des Mondes, parmi les cieux stellifères, sous le voile argenté des nébuleuses lointaines, dans les profondeurs incommensurables de l'infini, et jusque par-delà les régions inconnues où se développe l'éternelle

splendeur... saluons! mes frères, saluons tous : ce sont les Humanités nos sœurs qui passent! »

Quoi encore?... Inclinons-nous très bas; — puis repartons du pied gauche, des deux yeux et à plein cerveau!

## VI. — Action indéfectible.

1. **Qui-vive constant.** — Nous pensions continuer nos conversations durant d'autres chapitres et de longs paragraphes encore, lorsque nous nous apercevons que notre canevas est épuisé et qu'il faut nous préparer à la conclusion presque trop précoce. Mais nous nous arrêterons sans remords à l'orée de ce champ, puis nous repartirons d'un bâton léger et d'un cœur candide vers d'autres montagnes à gravir et à défricher; car nous sommes persuadé que la semence ici tombée de notre besace ne sera point la proie des corbeaux et des vers... Et puis, même si volontairement ou par inadvertance nous avions oublié quelques coins en friche, ne serait-ce pas tout à l'honneur de nos disciples fraternels, de nos égaux (peut-être un jour nos maîtres), d'ajouter de leurs graines aux nôtres, et ensuite de sarcler les sillons labourés avec nous, de moissonner et lier les gerbes destinées au Boulanger dispensateur de toute vie...

La vitalité intensive, le qui-vive constant, n'est-ce pas précisément ce qui doit symboliser le Respirateur magnétique et dominateur? Oh! de grâce, qu'on n'aille point nous faire un grief de ce dernier mot qualificatif de notre

enseignement. En dehors de quelques pauvres involués systématiquement de parti pris, n'importe quel être humain de bonne foi — même s'il ne partage pas certaines de nos idées — aura à cœur de nous rendre cette justice que nous avons un but permanent : améliorer la nature humaine, rendre bon ce qui est médiocre et meilleur encore ce qui était bon. Et dès lors, pourquoi reprocherait-on une tendance *équitablement dominatrice* aux évolués qui travaillent davantage, vivent plus hygiéniquement et simplement, ont acquis des vertus nouvelles, se perfectionnent sans trêve chaque jour et s'exhaussent infatigablement vers l'Idéal inaccessible sans doute, mais visible et analysable.

Voilà pour répondre aux détracteurs, s'il en restait. Mais le mieux sera encore de les éviter, de les ignorer, de *refuser la lutte* avec les systématiques. NOUS SUPPLIONS DONC NOS AMIS DE GARDER POUR EUX SEULS ET LEURS PROCHES LES SECRETS NATURELS qu'ils ont appris à connaître dans cette petite Bible, et aussi ceux qu'ils pourront découvrir de leur propre initiative. — Comme l'a si remarquablement observé Villiers de l'Isle-Adam, « un homme qui risque un avenir pour le divertissement de parler une minute, doute de lui-même à cette minute et par conséquent ne mérite pas de réussir. Le monde est à l'homme assez concentré, assez maître de sa volonté et de sa pensée, pour agir sans répondre aux autres hommes autre chose que « oui » ou « non » indifféremment, toute sa vie. — Ne craignez pas de vous faire des ennemis, s'il

le faut; n'a pas d'ennemis qui veut! Ils servent beaucoup plus que les amis; les amis ont bien assez de s'occuper d'eux-mêmes; les ennemis s'occupent de vous et vous préparent de quoi exercer votre faculté de vaincre les obstacles. Les obstacles sont aussi nécessaires que le pain. Ne faut-il pas des ennemis à qui veut vaincre? »

En France peut-être plus qu'ailleurs, il est malheureusement rare que la flèche empoisonnée du ridicule ne blesse quand elle ne tue pas tout à fait. Ne vous exposez donc point à ses coups publics; opposez-lui au besoin votre bouclier magnéto-philosophique, mais, de préférence, voguez loin de ses embûches. Si, par inadvertance, votre méthode était divulguée, vos exercices surpris malgré l'isolement complet que vous devez secrètement observer, ne vous fâchez point contre les importuns ni même contre les moqueurs; plaignez tous ces impolis, sans les mépriser, souhaitez-leur au contraire de ne pas croupir plus longtemps au fond de la cuvette sociale, de ne plus ramper sur leur plan inférieur et de pouvoir bientôt, comme nous (favorisés de grâce secrète), s'élever vers les sphères supérieures de la Pensée et de la Rénovation!

2. **Vitalité intégrale.** — Nous entendons une fois de plus, par cette expression résumante, l'état de l'être complet qui manifeste son activité à la fois corporelle et mentale. Bien que la méthode philosophique soit en principe à la portée de tout le monde (en se souvenant de l'esclave Épictète et de l'empereur Marc-Aurèle, du poète Verlaine et

du milliardaire Rockefeller), il ne faut pas oublier qu'en notre siècle l'homme sans le sou est positivement un des animaux les plus à plaindre de la Création. Certes, nous sommes de l'avis de ceux qui pensent (comme l'a écrit notre ami Paul Brulat) que « ce n'est pas toujours un bien pour la jeunesse d'avoir de l'argent, des protecteurs puissants, un avenir assuré »; mais qu'on nous permette d'observer que tout dépend du tempérament, de l'éducation de l'individu : si la misère provisoire ou plus supportablement la fière pauvreté est un stimulant pour certains tonifiés, pour beaucoup de vaincus la misère noire est un sinistre et définitif dissolvant. C'est comme pour la charité, que certains esprits cultivés critiquent, réprouvent : oui, la mendicité fut de tout temps — comme aujourd'hui — une hideuse plaie sociale, une injure méritée à l'humanité frivole; mais ne vaut-il pas mieux offrir une écuelle de soupe, un bol de café, une croûte de pain, voire un gros sou (même s'il doit vite fondre en une larme de faux alcool), plutôt que de laisser tomber d'inanition le mendiant souvent victime de circonstances fatales? La vraie charité est divine sous toutes ses formes généreuses, à condition de la pratiquer délicatement, surtout à domicile, par le geste et par la parole, en donnant le plus possible de sa personne, et de ne point la confondre avec le mouvement trop facile de l'aumône vulgaire; l'illustre « Monsieur Bergeret » lui-même ne saurait nous contredire rationnellement.

Il ne faut donc pas nier que si l'argent seul ne peut faire le bonheur, il y contribue dans la plupart des cas;

et c'est à sa conquête, *en vue de l'indépendance personnelle,* que devra d'abord viser quiconque prétend dominer équitablement ses semblables : a-t-on jamais vu un sac vide marcher droit et renverser les poteaux ! On ne meurt plus de faim aujourd'hui? Erreur profonde; on met peut-être dix, quinze ou vingt ans à mourir insensiblement, mais on ne saurait se soutenir de longues privations essentielles. Il faut donc *marcher à la fortune,* vouloir être riche pour parvenir au moins à l'aisance indispensable. Soyons modestes et même humbles dans la prétention d'une récompense finale, ne nous plaignons pas trop si — presque toujours par notre faute — notre Étoile nous éclaire imparfaitement, se montre avare de faveurs plus ou moins méritées; mais visons haut pour atteindre au moins à mi-côte, et ne prenons point pour vérité moderne le préjugé enfantin que tous les hommes supérieurs furent des modèles d'humilité dans la conception et des proies inertes dans la rémunération. Or, quelle puissance autre que celle émanée d'une forte vitalité consciente pourrait nous permettre de prétendre à cette indépendance nécessaire?

Nous sommes donc bien d'accord sur cette nécessité du travail corporel, soutenu par l'hygiène et éclairé par l'intelligence; mais la nécessité complémentaire de l'activité mentale ne saurait être davantage niée : nous n'avons jamais admis que, pour se faire valoir partout, il soit indispensable de se comporter en butor ou en matuvu, pour être un ouvrier adroit de se saouler comme une brute ou d'injurier les paisibles bourgeois; ni qu'on doive rien ap-

prendre d'autre aux adolescents que le moyen de mal gagner la nourriture de cette vie prétendue unique, en leur laissant ignorer qu'ils ont une âme ou en les obligeant à croire qu'ils n'en ont pont ! Il sied, naturellement, de conserver la juste mesure en tout; c'est pourquoi nous estimons que Chyrsale a tort de nier l'esprit, et que Philaminte n'a pas raison d'ignorer la matière (1).

De l'action, encore et toujours de l'action multiple et intégrante : poumons et membres, cerveau et cœur. Comme l'a dit quelque part Stuart Mill, un caractère, une volonté, dans le sens où il prend ce mot, est un assemblage de tendances à agir d'une manière à la fois ferme, prompte et déterminée, dans toutes les circonstances critiques de la vie. Une tendance à agir ne peut s'imprimer effectivement en nous que pour autant que les actions de cette

(1) « Ah ! ça ! vieille bête de Chrysale, lorsque tu as sur la poitrine un bon gilet de flanelle, que tu viens de manger un dîner copieux, et que, les pieds aux chenets, tu contemples déjà d'un œil béat le lit où tu vas t'enfoncer dans la profondeur du duvet et de la stupidité, tu ne désires donc plus rien? Tu regardes tomber tes jours l'un après l'autre dans le passé noir, sans t'inquiéter jamais de la main qui te les arrache? L'avenir, la tombe, le gouffre firmament, rien n'existe pour toi? Tu méprises Philaminte un peu par bon sens et beaucoup par bêtise. Si tu n'étais pas une brute, si tu n'étais pas lié à la minute comme la chèvre au piquet, si tu cherchais quelque chose au-delà de la touffe d'herbe que tu broutes, tu serais reconnaissant à ta femme de chercher avec toi. Tu ne trouverais pas que le but du mariage est atteint, quand l'un travaille à remplacer les hardes usées et l'autre à recoudre les hardes déchirées. Il ne te serait pas prouvé absolument que l'association de deux âmes n'est qu'une assurance mutuelle contre les coudes percés. Dans les bois, devant la mer, dans un cimetière, dans l'ombre du soir, il y aurait des moments où tu éprouverais le besoin de sentir un esprit dans ta femme, et d'être deux contre le mystère formidable... » (A. VACQUERIE : *Profils et Grimaces*.)

sorte se produisent réellement, fréquemment et sans interruption, ce qui amène le cerveau à se développer dans ce sens; quand on laisse s'évaporer sans produire aucun résultat pratique soit une résolution, soit une émotion ardente et généreuse, cela est pire que s'il n'y avait rien eu du tout, car l'effet produit ou plutôt le contre-effet éveillé est tel qu'il empêchera les résolutions futures d'aboutir à l'action qui devrait les suivre rationnellement. — Au reste, cette loi du mouvement et de l'expansion n'est-elle pas la suite logique de la loi symétrique de l'attraction et de la conglomération? Certes, nous n'ignorons point qu'il faut mille glands pour voir grandir un chêne, et des millions d'œufs pour produire un seul hareng viable, que la primevère seule ne fait pas le printemps et que partout la Vie paye sa formidable rançon à la Mort; mais n'est-il pas tout aussi vrai que cette loi globale est inéluctable, et que seuls ceux qui progressent ont des chances de parvenir plus ou moins haut dans la charge effrénée de l'humanité en marche, — tandis que ceux qui s'arrêtent ou qui tombent sont piétinés, déchiquetés, anéantis par ce « cavalement » perpétuel? S'il est pénible d'échouer, ou plus souvent de mal réussir, n'est-il pas navrant de ne jamais avoir rien tenté, de ne pas avoir lutté et souffert? Ah! la douleur, la bonne souffrance, nous lui devons tout ce que nous avons de meilleur en notre âme; car pourrions-nous, sans elle, apprécier le bonheur, désirer le Ciel, monter vers les Étoiles? — Travaillons donc, souffrons, aimons et espérons, puisque telle est l'inéluctable Loi universelle,

et que de ce cycle complet doit sortir notre perfectionnement inachevé, notre immortalité perfectible sans fin !

3. **Vers le Soleil !** — Voilà donc à quoi nous devons tous penser sans trêve : moins au présent, qui est déjà le passé, qu'à l'avenir qui point en face, assis comme une candide Aurore sur le col moins sombre de la forêt voisine. Oui, nous ne devrions jamais oublier que nous ne sommes que de passage ici-bas, comme embarqués dans un périlleux voyage de cent kilomètres (ou de cent ans) que bien peu d'entre nous atteindront en terminus, tandis que tous sans exception nous serons débarqués plus ou moins près du point de départ; mais disparaîtrons-nous pour cela, nous volatiliserons-nous? Assurément non, puisque rien ne se perd dans le Firmament où notre globe n'a pas plus de valeur relative qu'un milliard de siècles dans l'éternité. D'où la nécessité pressante de penser sans cesse à notre bonification, à notre perfectionnement terrestre, par le double travail physique et mental, par la méditation respiratoire à laquelle il faut penser toujours en en parlant entre intimes le moins possible, — en n'en causant plus ici, puisque nous sommes arrivés si tôt au terme normal de nos entretiens cordiaux.

Qu'il nous soit alors permis de remercier une dernière fois tous les Frères spiritualistes qui ont bien voulu s'associer à notre œuvre mutuelle de Rénovation, s'intercaler avec nous sur la mystérieuse Chaîne magnétique qu'ils ont ainsi rallongée et renforcée de nouveaux maillons.

Que nos éminents confrères successivement consultés et cités à leur place veuillent bien accepter à leur tour l'hommage de notre reconnaissance, pour les lumières qu'ils nous ont prêtées dans notre ascension, — précieux flambeaux qui nous autorisent à faire nôtre et impersonnel le franc tableautin mutualiste à la Montaigne : « La vérité et la raison sont communes à un chacun, et ne sont non plus à qui les a dictes premierement qu'à qui les dict aprez : ce n'est non plus selon Platon que selon moy, puisque luy et moy l'entendons et le veoyons de mesme. Les abeilles pillotent deçà delà les fleurs; mais elles en font aprez le miel, qui est tout leur; ce n'est plus thym, ny marjolaine : ainsi les pieces empruntées d'aultruy, il les transformera et confondra pour en faire un ouvrage tout sien, à sçavoir son jugement : son institution, son travail et estude ne vise qu'à le former... » Et puis, le but de l'auteur n'est-il pas précisément atteint, lorsqu'il a pétri dans sa cellule ce miel symbolique que les lecteurs pourront déguster à loisir, en en écartant la cire? Félicitons-nous donc de cet excellent résultat, tout imparfait qu'il soit comme toutes les productions humaines.

..Mais le Soleil monte, flamboie sur notre long val où les paisibles oliviers découpent leur frêle feuillage bleuissant; et les autres globes sidéraux sont noyés de pâleur éblouie. Un peu plus, nous l'aurions oublié, le gigantesque Foyer d'où s'irradie toute vitalité, le magnétique Centre aux splendeurs intarissables ! Il monte, gravit sa courbe trajectoire, notre grand Symbole... Suivons-le de nos petits,

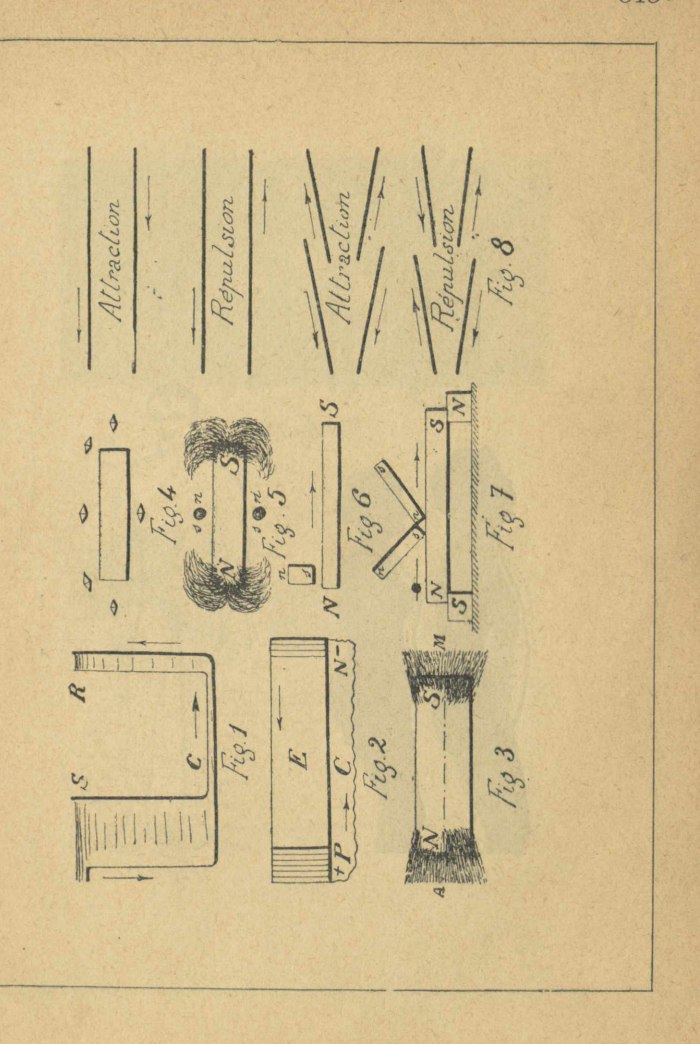
petits pas; gagnons la crête symétrique, traçons la corde droite de son arc majestueux : et que ce travail d'un jour — de toute notre vie ! — soit l'hommage de notre admiration, représente le produit de notre volonté, chante la prière de notre Espérance !

Le pieux et parfois grand impie de Renan écrivait dans la conclusion de ses *Souvenirs d'Enfance et de Jeunesse,* qu'il serait désolé d'une de ces vieillesses navrantes où l'homme qui a eu de la force et de la vertu n'est plus que l'ombre et la ruine de lui-même; et il tenait à protester contre les faiblesses possibles qu'un cerveau ramolli eût pu lui faire dire ou signer : « Je proteste d'avance, je renie, couronnait-il, les blasphèmes que les défaillances de la dernière heure pourraient me faire prononcer contre l'Éternel ». Vénérons et imitons cet admirable maître spiritualiste, ce sincère, ce hardi, cet impeccable cerveau !

Rappelons-nous aussi que Gœthe agonisant réclamait de la lumière, encore et toujours davantage ! Tandis que de grandes et de petites religions s'éclipsent après les très vieilles totalement disparues, il semble qu'une nouvelle, née en réalité de leurs cendres ravivées, pousse ses premières flammèches dans le demi-jour de l'Aurore, s'élance à son tour vers le Soleil attractif. Souhaitons la bienvenue à ce nouveau culte (qui n'exclut aucun des autres, et respecte tous les croyants qui les honorent sincèrement), prions l'Éternel que la Lumière brille pour tous les humains sans exception. Et alors, peut-être, l'Humanité rénovée se sentira soulevée comme sur la vague d'un souffle

immense, aussi puissant qu'il soufflera de Très-Haut... et nous ne serons plus que quelques privilégiés qu'on ridiculise parfois comme s'ils rampaient sur Terre en contemplant la Lune, mais bien la grande armée pacifique évoluée physiquement et mentalement, — divinement exhaussée vers le symbolique SOLEIL !





Attraction
Répulsion
Attraction
Répulsion
Fig. 8
Fig. 4
Fig. 5
Fig 6
Fig 7
Fig. 1
Fig. 2
Fig 3

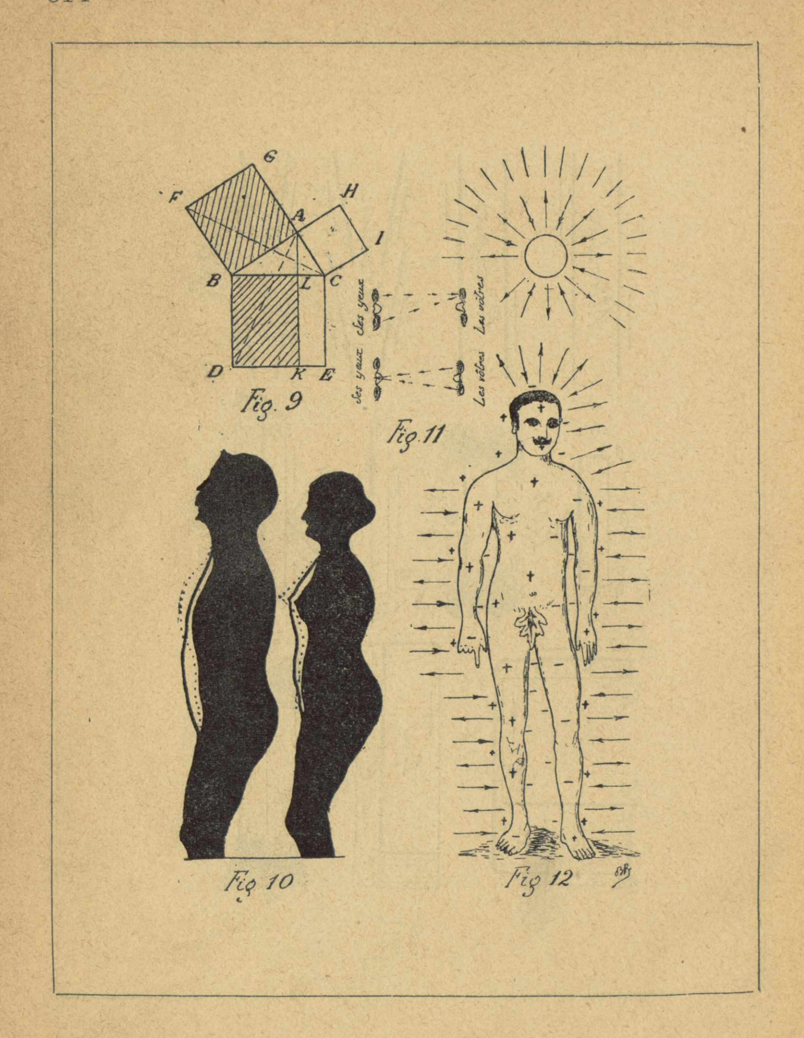



Fig. 9

Fig. 11

Fig 10

Fig 12

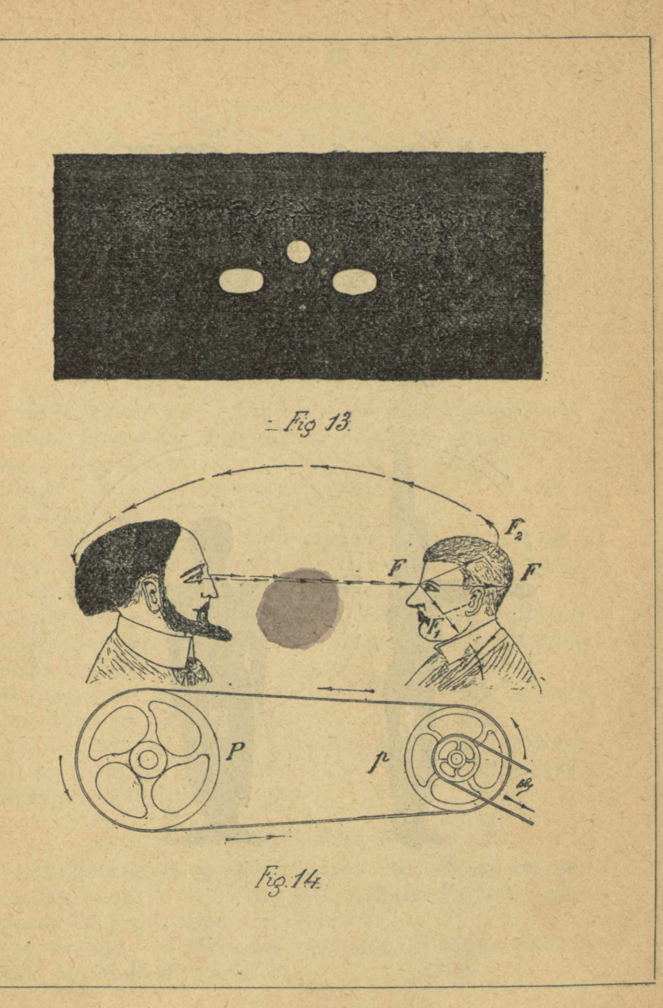



Fig 13.

Fig. 14.

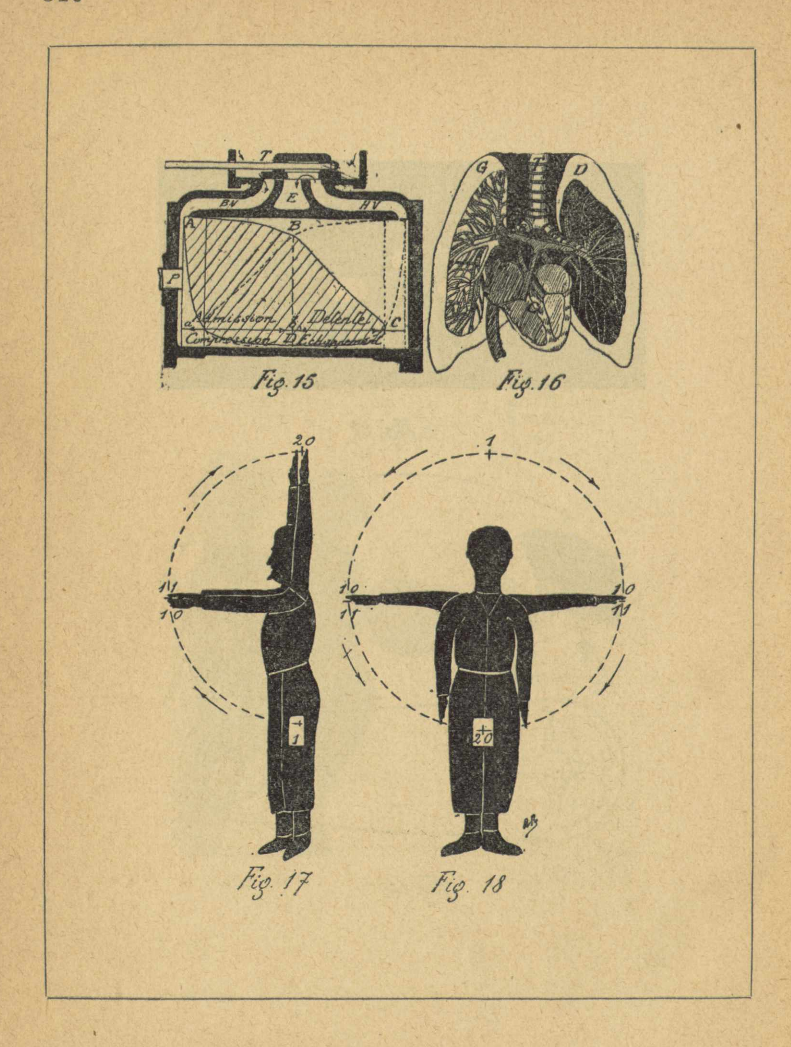



Fig. 15 Fig. 16

Fig. 17 Fig. 18

# TABLE DES MATIÈRES

## PREMIÈRE PARTIE

### LE MAGNÉTISME

### CHAPITRE PREMIER

#### MAGNÉTISME COMPARÉ

## CHAPITRE II

### PHYSIOGNOMONIE ESSENTIELLE

### I. — Utilité de la Physiognomonie.



### II. — Caractéristiques de la tête.



### III. — Caractéristiques du corps, des membres, etc.

## CHAPITRE III

### GRAPHOLOGIE PRATIQUE

#### I. — Caractéristiques principales.



#### II. — Détails complémentaires.



#### III. — Style épistolaire.



---

# DEUXIÈME PARTIE

## L'ÉNERGIE

## CHAPITRE PREMIER

### ÉNERGIE PHYSIQUE

#### I. — Alimentation rationnelle.

**II. — Recueillement actif.**



**III. — Plan général.**



CHAPITRE III

QUALITÉS COMPLÉMENTAIRES

**I. — Esprit de réussite.**

### II. — Hygiène physique.



### III. — Hygiène morale.



---

## TROISIÈME PARTIE

### LA DOMINATION

### CHAPITRE PREMIER

### DOMINATION VOLIQUE

### I. — Concentration volique.

## II. — Esprit matérialisé.



## III. — Respiration dynamique.



## IV. — Formation dominatrice.



## V. — Puissance volique.

**III. — Associés équilibrés.**



**IV. — Vue magnétique.**



**V. — Regard fixe central.**



**VI. — Absorption condensatrice.**

CHAPITRE III

DOMINATION LATENTE

**I. — Tactique rationnelle.**



**II. — Contreforces domptées.**



**III. — Nourriture des poumons.**

### IV. — Thérapeutique pulmonaire.



### V. — Humanités diverses.

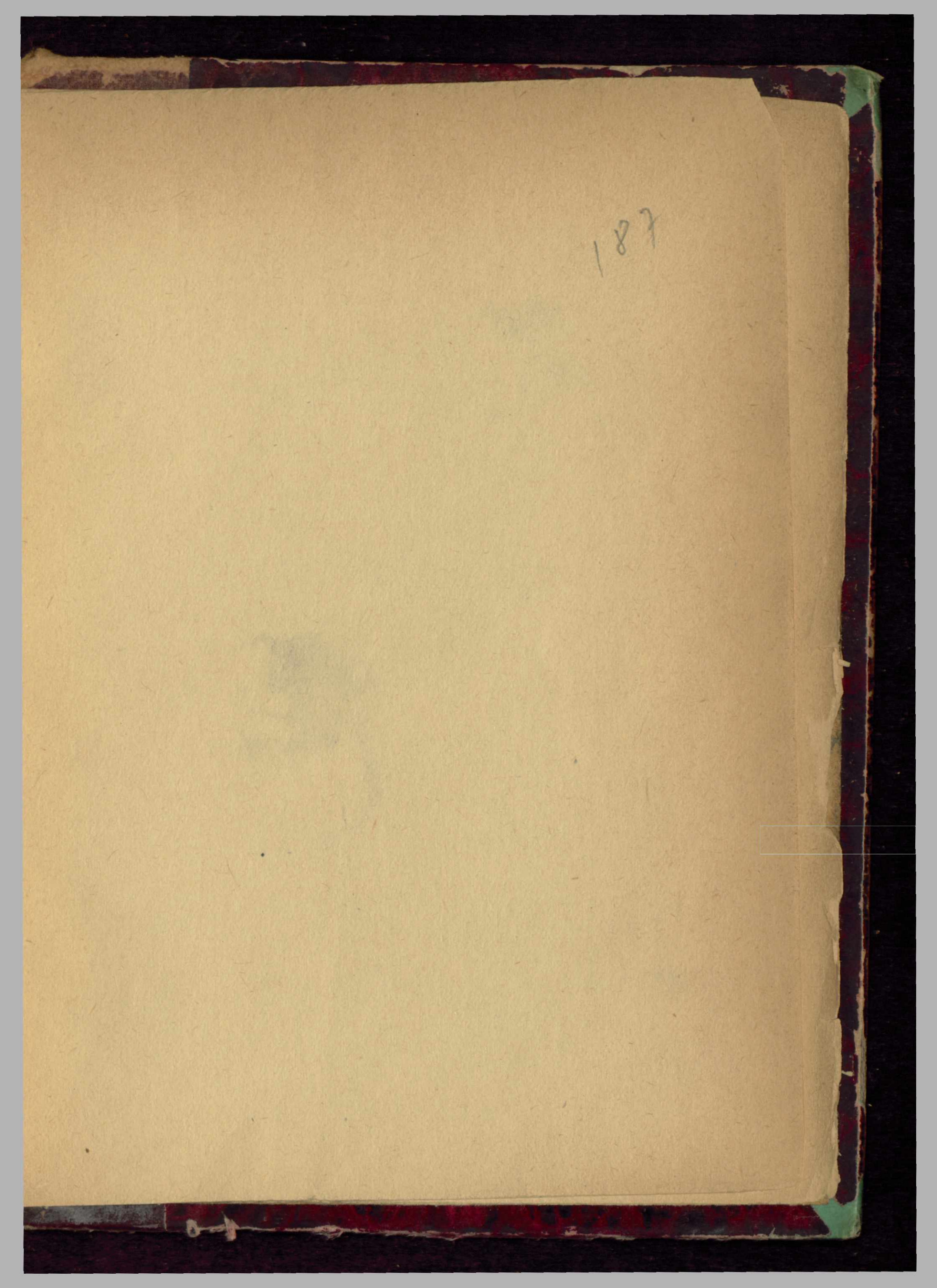


### VI. — Action indéfectible.





La Chapelle-Montligeon (Orne). — Imp. de Montligeon.


187

